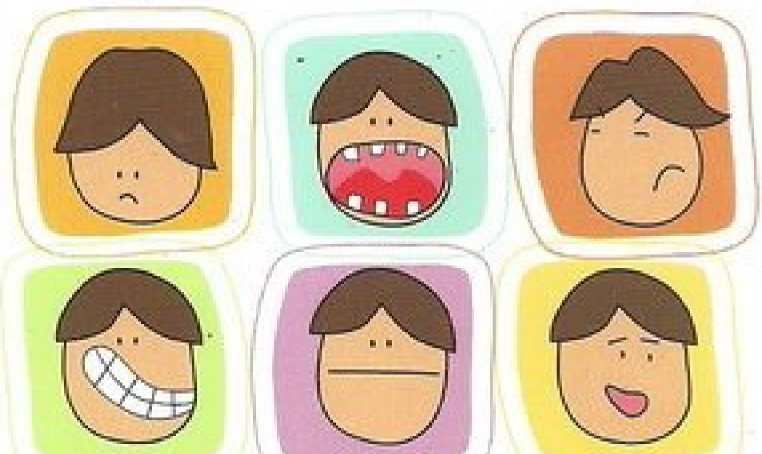
جاين ألدرشو

لكل مزاج علاج



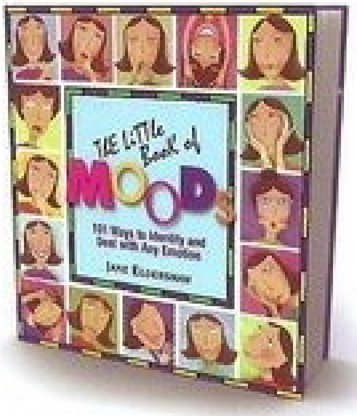
89 طريقة لضبط انفعالاتك والنجاح في حياتك



Adam's Media
دار الفراشة

حصرياً

كم مرّة شعرت بتغيّر مزاجك بسبب أو بدون سبب؟



كم مرّة أحسست بالإحباط، اليأس، عدم الثقة بالنفس أو بالآخرين، قلّة النشاط، الفشل، الملل من كل شيء، التوتّر، الغضب، اللامبالاة...

في هذا الكتاب 89 طريقة للخروج من مزاجك أو من حالة تتخبّط فيها:

- تعلّم كيف تحدّد أهدافك
- تعلّم كيف تجد في داخلك ما يشغلك ويشغفك
- [illegible]
- تعلّم كيف تتخلّص من الملل
- تعلّم كيف تشعر بالبحبوحة والغنى

مهما كان مزاجك سلبياً هناك طرق عمليّة بسيطة تخرجك منه!

جاين ألدرشو Jane Eldershaw:

كاتبة ومديرة القسم الفني في مجلة New Woman . عملت مع مجلات عريقة مثل New York Post و Vogue و Vogue Living. لها مؤلفات عديدة.

www.darelfarasha.com

المحتويات

1. هل أنت متفائل؟

النظر إلى نصف الكوب المملوء

إن النظرة المتفائلة إلى الأمور، حتى لو كانت صعبة، هي التي جعلت شخصية Pollyanna شهيرة في قصص الأطفال. إن هذه الشخصية الطيبة التي ترى الخير في كل شيء تغيظ الآخرين بشكل ما. ذلك أن الآخرين يحاولون عادة وضع الأمور في إطار محدّد من أجلك. من السهل أن يجد المرء الحلول لمشاكل الآخرين عندما يكون هو نفسه خارج إطار هذه المشاكل. على سبيل المثال، يقوم أصدقاؤك بوضع الأمور في إطار عندما يخبرونك أنك محظوظ لأنك تعيش في ناحية هادئة محاطة بالطرقات الصالحة للنزهة على القدمين لأن ذلك يعني أنك لست بحاجة للذهاب إلى النادي الرياضي لاستخدام آلة المشي؛ أو أن طردك من وظيفتك نعمة لأنك كنت تكره تلك الوظيفة.

كلما اردت ان تبيع شيئاً ما، ابحث عن النقاط التي تجعله مرغوباً في السوق عن طريق النظر إليه من منظار جديد متفائل. تذكر أن هذا الشيء ليس شيئاً تافهاً، إنه شيء ذو مميزات خاصة.

إن اتخاذك موقفاً متفائلاً قد لا يحل مشاكلك، لكنه يغيظ الآخرين الذين يريدون إغضابك. وهذا سبب كاف لاتخاذ موقف كهذا.

المتفائلون يعيدون تنظيم الصورة بشكل طبيعي، عن طريق النظر إلى الموقف الذي يواجهونه من وجهة نظر مختلفة، ولهذا نجد أن ردات فعلهم مختلفة. جرّب ذلك بنفسك. عوضاً عن شعورك بالرهبة من وظيفتك، انظر إلى زملائك البغيضين على أنهم شخصيات تلعب أدواراً في موقع تصوير تلفزيوني، وسوف تجد أن بإمكانك أن تبتكر فكرة مناسبة لفيلم. هكذا ستصبح تواقاً للذهاب إلى العمل كي تكتب المزيد من الحوارات الصالحة لهذا الفيلم.

نقاط ضعفنا الكبيرة هي على الدوام نقاط انطلاق لمكامن قوتنا الكبيرة.

هل أنت بارع في حل الألغاز التي تستخدم القلم والورقة، حين يمكنك أن تحل معادلة رياضية بمجرد رسم خط واحد يجمع مختلف النقاط؟ يتطلب منك الأمر تغييراً لوجهة نظرتك لكي تصل إلى الحل. هذا النوع من الألغاز هو تمرين جيد لكي تغير طريقة تفكيرك.

«ابدأ يومك بابتسامة على الدوام وتغلب على صعوباته بتلك الابتسامة».

و.س. فيلدز

2. هل تفتقر إلى التنظيم؟

المعنى الكامن خلف الفوضى

نظم حياتك بإضفاء المزيد من الألوان عليها. يمكنك إيجاد ملفات الأعمال التي يجب إنجازها بسرعة إذا ما كانت موضوعة في الدرج في ملف من اللون الأصفر المشرق مخصص لمثل هذه الأعمال. تساعدك الألوان أيضاً على تمييز مختلف أنواع المذكرات والأقسام التي تنتمي إليها (اللون الأزرق للقضايا الملحة، الزهري للمعلومات الجديدة) كما تساعدك على تنظيم ملفاتك بحسب التواريخ أو المواضيع.

إن امتلاكك أمتعة تفيض عن حاجتك هو كحمل حقيبة سفر والتجول بها هنا وهناك: إنه أمر مزعج يعيق حركتك.

ما إن تصبح أهدافك الشخصية واضحة حتى تعرف ما يجب أن تزيله من طريقك لتسير قدماً. استبدل رغبتك الغامضة بالتنظيف والترتيب بالتصميم على التخلص من تلك الأشياء التي لا تساهم في تحقيق هدفك.

❋ إذا كنت لا تنظر مطلقاً إلى ذلك المشروع الذي لم تكمله، ولا تعمل على إنجازه، وإذا كنت تشعر بالذنب بشأنه، فذلك يعني أنه يستنزف طاقتك بدلاً من أن يساعدك. تخلص منه إذاً.

■ **لا تعذب نفسك، بل نظم حياتك!**

اشتر قطع أثاث لتنظيم أغراضك على أن تروق لك وتكون عملية، فإن لم تكن كذلك فإنك لن تستخدمها.

أن تشعر بالارتياح في منزلك يعني أنك تشعر بالارتياح مع نفسك.

■ الفوضى هي عبارة عن كتلة متشابكة من القرارات المؤجلة.

* هل تشعر بالراحة عندما تكون محاطاً بالفوضى؟ ربما أنت شخص مبدع يخشى أن يفقد إلهامه إن تخلص من الفوضى حوله، أو أنك شخص مهووس بالكمال إلى حدّ أنه يجد صعوبة في اتخاذ القرارات. اقتناء الممتلكات يعني توفير المزيد من الفرص لنا أو تأمين الأمان العاطفي؛ ربما لهذا السبب أنت لا تتحمل التخلي عن أي شيء تملكه. إذا ما اكتشفت المشاكل النفسية الكامنة خلف الفوضى التي تحيط بك، بإمكانك أن تصبح أكثر فعالية في التعامل معها.

حدد الطريقة الحقيقية لاستخدام الغرض الذي تحتفظ به، الطريقة التي يخدمك بها هذا الغرض. إذا كان ما تريده من صورك الفوتوغرافية هو أن تتمكن من إيجاد الصور التي التقطتها خلال رحلتك إلى باريس عندما تحتاج إليها، فلا تضع تلك الصور في الألبوم المخصص لصور هذه السنة، بل ضعها في علب مصنفة باسم الأشخاص أو الأحداث.

عندما تضع غرضاً ما في مكان ما لأنك لا تحتاجه حالياً، اسأل نفسك: أين سأبحث عن هذا الغرض إذا ما أضعته؟ عندما تقوم بالتنظيف والترتيب، اسأل كلما أمسكت بغرض ما: **ما هي وظيفتك في حياتي؟ إلى أين تنتمي؟**

■ إن تخزين الأغراض في مكان استخدامها هو أكثر الأمور عملية: إذا كانت مستحضرات التجميل لديك تنتقل إلى الحمام، ضعي رفوفاً إضافية هناك لوضعها عليها بدلاً من إعادتها إلى غرفة النوم كل يوم.

* كونك منظماً لا يعني بالضرورة أنك نظيف ومرتب. إذا كان العيش وسط الفوضى لا يشتت انتباهك، وإذا كنت تستطيع إيجاد ما تريده عندما تحتاج إليه، فذلك يعني أنك منظم.

3. هل أنت سلس الطبع؟

كن كذلك أكثر فأكثر

«... لحياتنا معنى، هدف وقيمة، ليس لأننا نحقق إنجازات أو لأننا نمتلك مقتنيات، بل ببساطة لأننا نحيا»

جون كيهو

خذ استراحة تشعرك بالبهجة كل يوم

استمتعي بحياتك فذلك يرفع المعنويات أكثر من البوتوكس

الصحة العقلية هي تماماً كالصحة الجسدية، مرتبطة بالعيش بتوازن، بحيث يعمل كل عنصر من تكويننا مع العناصر الأخرى بانسجام تام. مزاجنا هو في تبدل مستمر كالمد والجزر. لكي تحافظ على توازنك انتبه لأفكارك ولما تقوله لنفسك بشأن ما يدور حولك.

> كن شخصاً محباً للحياة. كن شخصاً يشعر بالحماسة لرؤية الأشياء الصغيرة، كأولى بشائر الربيع أو صغار البط أو صدور كتاب جديد لكاتبك المفضل. سوف يبتسم لك الناس بتسامح، ويفكرون أن من السهل جعلك سعيداً. لكن أليس ذلك أفضل من أن تكون العكس تماماً، أي شخصاً من السهل إتعاسه؟

لا تدع أحداً يخبرك ما هو الشيء الذي يجدر بك اعتباره مسلياً. إذا ما أضجرك نشاط ما بسرعة، أو ندمت لأنك قمت به، أو إذا أحزن شخصاً آخر، فلا تمارسه. حتى لو كان معظم من هم في مثل سنك يمارسونه.

> ما الذي كانت السعادة تعنيه في عائلتك أثناء نموك؟ ليس على ذلك التعريف للسعادة أن يكون هو نفسه بالنسبة إليك، الآن وقد أصبحت شخصاً راشداً. شكك دائماً بالاعتقاد القائل إن سعادتك ترتبط بشخص آخر أو شيء آخر.

يمكنك أن تقرر أن تكون تعيساً أو سعيداً. جرّب الأمر وسوف ترى بنفسك.

> الطريقة التي تختار أن ترى العالم من خلالها هي التي تخلق العالم الذي تراه فعلاً.

مزاجك السعيد هو مثل أي شيء آخر تكرس الوقت للعناية به، فهو سوف ينمو إذا ما قمت بتغذيته والاهتمام به. فكّر أولاً بما فعلته لتوصل نفسك إلى حالة مذرية. أي شيء تفعله يمنعك من الشعور بالسعادة. عندما تشارف حياتك على النهاية، يجب أن تقول لنفسك إنك أحببت كل دقيقة عشتها.

«لا يستطيع الحب أن يشتري السعادة، ولا يستطيع الزواج أن يشتري السعادة، وحدها السعادة يمكنها أن تشتري السعادة».

ميرلي شاين

ليس ما يحدث لنا في الحياة هو ما يحدد شعورنا بالسعادة، بل هي الطريقة التي تتجاوب فيها مع ما يحدث لنا.

> يختفي الكثير من مشاعر عدم السعادة والكآبة والإحباط وفقدان الأمل عندما تقوم بعمل نابع من ذاتك، عمل خُلِقت لتقوم به، عمل يجعلك تشعر أنك على الطريق الصحيح.

ربما حان الوقت لتجرب شيئاً جديداً. **إذا كانت طريقتك الوحيدة للمرح هي مشاهدة الأفلام أو زيارة المتاجر الكبرى فقد حان الوقت بالتأكيد لتوسع مجال خياراتك.**

4. هل أنت قلق لا تعرف الراحة؟

انشد الهدوء عبر التأمل

> **لماذا نلجأ إلى التأمل؟** لأنه الطريقة الأفضل للتعامل مع التوتر، ولأنه يؤدي تدريجياً إلى الوصول إلى حالة ذهنية تتسم بالهدوء والتركيز والاسترخاء وعدم إصدار الأحكام. عندما تتمكن من إزاحة الأفكار التي تلهيك جانباً فسوف تطفو على السطح الانفعالات السلبية التي تتجنبها عادة، لكنك ستكون قادراً على تفحصها بشكل موضوعي وستصبح أكثر وعياً بعالمك الداخلي الحقيقي.

إذا كنت في وسط يوم كثير العمل ولا تستطيع التأمل، أغمض عينيك فقط، فذلك يهدىء الكثير من نشاط دماغك، وقد يكون كافياً لتهدئتك.

سوف تحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تقدّر فائدة التأثير المهدىء للتأمل، فالتأمل ذو تأثير تراكمي. امنحه بعض الوقت لكي تلمس منفعته. التزم بالتأمل بصورة منتظمة لفترة من الوقت قبل أن تقرر إذا كان الأمر لا يناسبك.

إذا كنت تعيش في محيط مزعج، فعوضاً عن محاولة الصراع الدائم للتخلص من الأصوات والحركة المزعجة، انسحب إلى داخلك حيث السكون والسلام ودع تلك الإزعاجات تعبر حواسك دون أن تزعجك.

الطريقة الأسهل للتأمل: اخرج في نزهة. التأمل أثناء السير أمر سهل. الحركة الإيقاعية المتكررة تهدىء جسمك، ويبدو ذهنك أكثر اتصالاً بالأفكار اللاواعية. ليس عليك أن تغير طريقة مشيك، كن واعياً فقط لجسمك وللأحاسيس التي يشعر بها. ركز على تنفسك، على خطواتك، أو على شيء ما في المنظر الطبيعي، ودع كل شيء آخر يتلاشى. حاول أن توازن بالتساوي ما بين وعيك بما يحس به جسدك وما تلاحظه في العالم الخارجي. أو بإمكانك أن تردد في سرك عبارة أو قصيدة من الشعر بالتزامن مع إيقاع خطواتك.

كيف يقوم المرء بالتأمل؟ اجلس بارتياح (لا داعي للجلوس في وضعية اللوتس). أغمض عينيك. ركّز وعيك بأكمله على تنفسك. اشعر بكل نفس وهو يدخل جسمك ثم يخرج منه. قم بذلك لعدة دقائق. بعدئذٍ تخيل شمعة مضاءة. انظر إلى كل فكرة عابرة كأنها نسمة تجعل شعلة الشمعة تتحرك، حاول إبقاء الشعلة ثابتة. ستبدأ أفكارك بالتدفق، فهذا ما تفعله الأفكار. لا تتمعن بتلك الأفكار أو تدفعها إلى خارج ذهنك، راقبها فقط كما لو أنها صور تتردد على شاشة التلفزيون في أحد المتاجر. لا تدعها تمسك بك. المدة المثالية للتأمل هي ثلاثون دقيقة، بعدئذٍ تمطّى وادخل من جديد إلى العالم.

> ما من طريقة للتخلص من التوتر الكافي في داخلك لا تكبته؛ دعه يخرج منك عبر التأمل.

5. هل تشعر بالغضب؟

التعامل مع الغضب

«عندما يكون أحدهم غاضباً منك فهذا مؤشر على مستوى الألم الذي يشعر به لا على إساءتك التصرف».

> لا يقترن الغضب بالعنف دائماً: السخرية، التشكيك، المزاح اللاذع، تحقير الآخر، الشائعات الخبيثة هي أنواع من الغضب. العدوانية السلبية تعبر عن الغضب بصورة غير مباشرة، وذلك عندما يبدو الشخص غير متعاون أو عدائي عندما يطلب منه القيام بشيء ما، أو عندما يسيء فهم التعليمات عمداً أو يروج الشائعات أو يفتعل شجاراً ليخرب ما هو متورط به.

أحياناً، يمكن للنكتة، أو التعليق المضحك، أن تنزع فتيل العدائية. أشر بلطف إلى الجانب المضحك للموقف.

الغضب هو أحد الانفعالات الإنسانية الأساسية التي طورها البشر لحماية أنفسهم. إنه رد فعل على الخوف، الإحباط، الخسارة وخيبة الأمل؛ إنه الانفعال الذي يحمي من الأذى.

إذا كنت تواجه شخصاً ذا طبع عدواني اتخذ موقفاً هادئاً متفهماً. إنها مجرد طاقة انفعالية بحاجة إلى متنفس لتصريفها. دع الشخص الغاضب يعلم أن مشاعر الغضب التي تتملكه معروفة بالنسبة إليك، كأن تقول له: «يمكنني أن أرى أنك منزعج» أو «أدرك أنك تشعر بالغضب» ثم شجعه على القيام بنشاطات تخلصه من ذلك الغضب كالتمارين الرياضية. تحدث إليه بعدئذٍ وأنتما تقومان بنزهة معاً. اطلب منه توضيح أفكاره وشرحها لا تبريرها.

«عندما يكره الناس بمثل هذه القوة، فذلك يعني أنهم يكرهون شيئاً ما في ذواتهم».

إيفلين ووف.

عندما تواجه شخصاً عدائياً وغاضباً، أمامك ثلاثة خيارات: يمكنك أن تسمح له بجرك إلى تلك الفوضى الانفعالية التي تسيطر عليه فترد بإظهار غضبك أنت أيضاً؛ أو يمكنك أن تدع غضبه يجتاحك ويجعل ردة فعلك انفعالية (فتبكي على سبيل المثال)؛ أو يمكنك أن تتخذ موقفاً حيادياً فتصبح واعياً لردات فعلك الشخصية وتسيطر عليها.

كيف كان والداك يتعاملان مع مشاعر الغضب؟ هل تتبع انت السيناريو نفسه؟ من المحتمل انك غير قادر على إظهار غضبك إلا انك تثير غضب شخص مقرب منك ما يجعله يظهر موقفاً عدوانياً.

إن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن

تنسحب إلى خارج أي جدال وأن تنظر إليه بموضوعية بقدر الإمكان.

لا يمكنك أن تجبر الشخص الذي غالباً ما يثير غضبك على تغيير أسلوبه. في الحياة الحقيقية نادراً ما يتغير نكدو الطباع بسرعة ليصبحوا أشخاصاً لطفاء حتى لو تمت معاملتهم بلطف. الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو أنت نفسك، وردات الفعل الوحيدة التي يمكنك التأثير فيها هي ردات فعلك!

يبدو أن معدلات التستوسترون في الجسم تؤثر على ميل الأشخاص نحو العنف، الجنوح، الانتحار، التضحية بالذات من أجل الآخرين والعدوانية. لكن، كما هو الحال بالنسبة لمعظم الهرمونات فإن معدل التستوسترون في الدم قد يرتفع أو يهبط وفقاً لمستويات الضغط النفسي. يؤثر التستوسترون على السلوك، لكن نتيجة السلوك تؤثر أيضاً على معدلات التستوسترون. مثلاً، ترتفع معدلات التستوسترون لدى مشجعي لعبة كرة القدم عندما يفوز الفريق الذي يشجعونه.

6. هل تشعر أن شريك حياتك غير مناسب لك؟

الارتباط بشخص آخر

عليك أن تتمّم واجباتك تجاه نفسك قبل أن تربط حياتك بحياة شخص آخر. هل يمكنك الاعتراف بحسنات ومساوىء والديك على السواء والتعرف على الصفات نفسها في شخصيتك؟ بأي من أفراد عائلتك تحب أن تتشبه؟ ما هو الشعور الذي يثيره ذلك في نفسك؟ أهو شعور جيد أم سيء؟ أي نوع من الأشخاص يريدك الشريك أن تكون عليه، وهل أنت كذلك فعلاً؟ فكر بنوع الأشخاص الذين شعرت بالانجذاب نحوهم في الماضي. من منكما كان مغرماً أكثر من الآخر؟ من كان أكثر قدرة على التحكم بمشاعره؟

هل تبحث عن «الآخر» الكامل الذي يجعلك تشعر أنك شخص ناجح، جميل وجدير بالاهتمام؟ هذه غلطة كبرى. كذلك هو الزواج إن كان هدفك منه ألا تشعر بالوحدة أو إن كنت تظن أن ليس بإمكانك أن تتمتع بالحياة إلا برفقة شخص آخر. ففي هذه الحالة سوف تحمّل هذا الزواج عبء وجودك بكامله. وإذا كنت تعتقد أن العلاقة السيئة التي تخوضها هي أفضل من لا شيء، اسأل نفسك ما الذي تخشاه. من أين أتى هذا النقص في الثقة بالنفس؟

هل تتواصلان بشكل جيد؟ هل يحفز أحدكما الآخر ذهنياً؟ ألديكما حس الفكاهة نفسه؟ وهل تملكان رؤية مشتركة في ما يتعلق بالطريقة التي تريدان أن تعيشا حياتكما وفقها؟

أن تشعر بالحاجة إلى شخص ما بياس ليس حباً. كلما كنت اكثر تكاملاً كإنسان، قلّت حاجتك إلى التحكم بشخص آخر، وقلّ اندفاعك للسعي كي يمنحك الآخرون ما تريده.

لماذا يستمرّ الناس في علاقاتهم فيما يبدو لهم بوضوح أنها فاشلة؟ غالباً ما يشعرون أنهم مكرهون على الاستمرار في محاولة كسب حب الآخر ولفت انتباهه ـ أمهاتهم أو آبائهم ـ فيما كان هذا الآخر غير قادر على منح ذلك الحب والانتباه لهم عندما كانوا أطفالاً. على سبيل المثال، الشخص الذي يختار على الدوام شريكاً غير حساس ويأمل في تغييره، ما زال على الأرجح يحاول أن يجعل والديه غير المباليين يهتمان لأمره.

حمّلي زوجك مسؤولية معاملته لك، لا مسؤولية كيفية شعورك نحو نفسك. لا تنظري إليه كأنه ضميرك («لا تدعني آكل كثيراً!») ولا تمنحيه دوراً يضفي عليه صورة الأب.

الأشخاص الذين يعرفون ذواتهم جيداً هم وحدهم القادرون على دمج حياتهم مع حياة شخص آخر من دون أن يخشوا فقدان ذواتهم.

لا تتورطي مطلقاً مع شخص لا تثقين به ولا يمكنك احترامه.

إن كنت تريدين حبيباً ابحثي عن صديق.

الأمر الأكثر أهمية ليس ما يشعر به الآخر تجاهك، بل ما يشعر به تجاه نفسه..

7. هل أنت سريع الانفعال؟

تنفس بهدوء

الأوكسجين هو الغاز الذي يعيش عليه جسمك. كلما شعرت بحاجتك إلى المزيد من الطاقة خذ نفساً عميقاً لتزود عضلاتك بالمزيد من الأوكسجين، بالمزيد من الوقود.

هل لاحظت يوماً أنك تلتقط إيقاع النشاط الذي يدور حولك؟ قم بمجهود واع كي لا تنفعل وفقاً لحركة السير المزدحم في الشارع، الضجة الصادرة عن الإذاعة أو التلفزيون أو الناس المسرعين إلى أعمالهم. استمع إلى موسيقى بطيئة الإيقاع، امضِ نصف ساعة في مكان يتحرك الناس فيه ببطء كالحديقة العامة، محل لبيع الأزهار أو مكان عبادة. استرخ وأنت تستسلم لإيقاعات أكثر تمهلاً.

حاول أن تزفر كل ذرة من الهواء القديم الموجود في رئتيك، وسوف يكون الشهيق التالي عميقاً بصورة تلقائية ويمنحك الطاقة.

اشعر بتأثير التنفس العميق المهدىء: خذ عدة أنفاس سطحية سريعة وسوف تشعر بالتوتر على الفور. سيبدأ جسمك بالتصرف كما لو أن خطراً ما يحدق بك وستبدأ بالشعور بالقلق. والآن، تنفس بعمق وبطء وسوف تشعر بالاسترخاء على الفور. سوف تعمل دقات قلبك ودماغك بتموجات بطيئة، وسوف تصبح أنت أكثر هدوءاً. ما إن تشعر بفرط الإثارة يمكنك أن تهدىء نفسك عن طريق أخذ نفس عميق.

الجزء الذي يسجل الروائح من دماغنا هو نفسه ذلك الجزء الذي يتحكم بالانفعالات والذكريات، لذا فإن الأحاسيس التي يوقظها العبير تبقى قوية ومباشرة. إحدى أسهل الطرق وأسرعها لتغيير المزاج هي استخدام عطر يثير فيك ذكريات مبهجة. جرب عدة أنواع من العطور لكي تجد العطر الذي يبعث الهدوء في نفسك. جرب عطر اللافندر. إذا شعرت بأنه يرضيك، اشتر منه عطراً على شكل رذاذ واحتفظ به معك ليكون بمثابة عطر شخصي لك. أو احتفظ بعلبة من الفانيليا في مطبخك للطهو ولتهدئتك على السواء. البابونج ذو شذا باعث على الارتياح أيضاً. اشرب شاي البابونج واكتشف إن كان لديه مفعول مهدىء عليك. تنشق زيوتاً عطرية منشطة مثل الليمون الحامض، الياسمين، النعناع الفلفلي في ساعات الظهيرة التي تشعر فيها بالنعاس لكي تبقى نشيطاً متيقظاً.

لا تخشَ من التنفس بطريقة خاطئة عندما تتنفس بعمق، فأنت لست بحاجة إلى معرفة تقنيات خاصة باليوغا من أجل القيام بذلك. في الواقع، إن محاولة اتباع طريقة معينة للتنفس يمكن أن تسبب لك التوتر! فقط دع بطنك يتحرك إلى الداخل وإلى الخارج كالبالون أثناء الشهيق والزفير.

غالباً ما يكون عدد الأنفاس في الدقيقة الواحدة اثني عشر إلى أربعة عشر نفساً. حاول أن تجعلها بطيئة لتصبح ثمانية أنفاس عميقة في الدقيقة.

روائح مهدئة: **رائحة احتراق الحطب في الموقد، رائحة العشب المقصوص حديثاً، رائحة أقلام التلوين، رائحة الطعام الشهي، رذاذ البحر، تحميص الخبز، القهوة الجيدة.**

عندما تتنفس ردد مانترا مهدئة خاصة بك: «تنشق الهدوء، ازفر التعاسة، تنشق الفرح، ازفر المشاحنات، تنشق الطاقة، ازفر القلق، تنشق السعادة...».

8. هل أنت مندفع؟

توخ الحذر حين تقوم بالمخاطرة

تمتع المرء بصحة نفسية سليمة يجعله منسجماً تماماً مع ذاته، فلا تتصارع في داخله الاندفاعات العفوية المتهورة مع الجانب الذي يمثل «سلطة الأهل» في شخصيته: التحكم بالذات، الشعور بالمسؤولية، الوعي.

> لا تخاطر بعواطف الناس أو بأموالهم أو بحياتهم

> اعرف ما هي المخاطر التي يمكنك ركوبها من دون أن تتخطى حدود الأمان. تجنب الاندفاع نحو المخاطر بطريقة عشوائية، واحرص على أن يكون حكمك سليماً على الأمور وعلى اختيار التوقيت المناسب. الأمر أشبه بعملية الطهو، يلزمك الكثير من التمرين لتعرف متى يمكنك أن تجازف بتغيير الوصفة. قبل أن تضيف المزيد من المنكهات إلى قالب الحلوى، عليك أن تعرف إن كان ما تضيفه سيعطي المزيد من النكهة له أم سيحول الأمر برمته إلى تفاعلات كيميائية كارثية.

الأشخاص الذين تعرّضوا للاستغلال النفسي والجسدي غالباً ما يلجأون إلى تصرفات مدمرة للذات أثناء كفاحهم للسيطرة على آلامهم النفسية. وركوب المخاطر قد يكون عارضاً مرضياً لمرض يمكن علاجه.

> «اندفاعك المتواصل لركوب المخاطر: هل سببه رغبة في أن تصبح شخصاً جديداً؟ هل يجعلك تشعر بالحياة أكثر؟ أم انك تحاول باندفاعك أن تتخلص من الألم والأفكار المزعجة؟»

خذ قلماً وورقة وارسم خطاً (كالرسم البياني لجهاز تخطيط القلب) يمثل ما ترغب أن تكون عليه الحياة. هل يظهر هذا الرسم قمماً تمثل الأحداث المثيرة بصورة متكررة ومنتظمة؟ أم أن هناك صواعد ونوازل إنما ليس هناك قمم أو منحدرات حادة؟ ارسم خطاً يظهر فقط مقدار الحوافز التي ترغب بها وبأي وتيرة تحسبها أن تتكرر. بعدئذٍ ارسم خطاً يمثل ما هي عليه حياتك في الواقع. إذا وجدت أن الفارق كبير فأنت بحاجة إلى التغيير.

> خاطر بأن تبدو سخيفاً. اطلب من مزين الشعر أن يقوم بقص شعرك كله دفعة واحدة. اذهب إلى حفلة من دون أن تكون مدعواً. تصرّف بطريقة غريبة مضحكة من أجل الحب.

بعض الأشياء تعتبر مخاطرة بالنسبة إلى البعض فيما هي أمور عادية بالنسبة لسواهم، كالسفر بمفردهم إلى بلد أجنبي، مراسلة كاتبهم المفضل، الاتصال بشركة يودون العمل لديها. المعتقدات الضيقة يمكن أن تمنعك من القيام بأي مخاطرة، أما الخوف من مواجهة حاجاتك الحقيقية فيمكنه أن يشوش ذهنك فيجعلك تتوخى الإلهاء عن طريق القيام بمخاطرات غير ضرورية.

كلما تقدمنا في السن نميل إلى البقاء حيث نحن، فهنا نشعر بالارتياح لكننا أيضاً نشعر بالضجر. قم بعمل يتطلب المخاطرة لتشعر أنك أكثر حيوية، ولتختبر الحدود التي يمكنك الوصول إليها في حياتك.

> إذا كنت تتوخى الإثارة عن طريق سلوك تعرف أنه خطر عليك من الناحية الجسدية، تحدث إلى معالج اختصاصي لتتعرف على المخاوف التي تجعلك تعبث مع الموت.

خاطر بأن تكون على طبيعتك!

9. هل أنت حسود؟

اكتشف الرغبة الكامنة خلف الحاجة

هل لاحظت أنك تستخف بأحدهم أو تقلل من شأن إنجاز قام به أحدهم، أو تحط من قدر عمل قام به شخص آخر؟ إنه الحسد! لكن لا تحاول أن تكبته. الأمور التي تحسد الآخرين عليها هي الأمور التي تريدها لنفسك بدرجة أكبر. إنها تشير إلى ما هو هام حقاً بالنسبة إليك. حوّل الألم الذي تسببه لك الغيرة إلى طاقة تجعلك تحصل على ما تصبو إليه ● ما الذي يعنيه قلقك؟ حدّد الموضوع وليس التفاصيل ● ما الذي يرمز إليه إنجاز الشخص الآخر؟ في الواقع قد لا ترغب في الحصول على وظيفة مماثلة لتلك التي حصل عليها صديقك، لكنك ترغب بتحقيق نوع النجاح نفسه في مهنتك الخاصة ● استخدم مزاجك الحاسد لتضع أهدافاً لنفسك. إذا كنت واثقاً من أن ما يملكه أحدهم ـ رتبة، ملكية، زوج ـ سوف يحسّن حياتك، ابدأ التخطيط للحصول عليه أنت أيضاً.

> هناك سبب وجيه يمنع المتسابقين من النظر إلى الوراء. إذا ركزت على إنجاز شخص آخر فإن إنجازك الخاص سوف يهتز.

هل تعتبر النار عنصراً أفضل من الهواء؟ هل النباتات أفضل من الحيوانات؟ كل ما في الطبيعة ذو قيمة بحد ذاته.

«كلما انخفض شعورنا بالرضى عن الذات كلما ازدادت رغبتنا بأن نكون كالآخرين».

أريك هوفر

في بعض الأسر يقيس الأولاد قيمتهم بحسب الانتباه الذي يوليهم إياه الأهل بالمقارنة مع أخوتهم، فيشعرون أنهم مجبرون على إثبات ذواتهم عن طريق المقارنة بالآخرين والتنافس معهم. إن كنت من هؤلاء فإن شعورك بالحسد مبرر على الأرجح في حينه، أما الآن فلم يعد ذلك الشعور في صالحك. أنت بحاجة إلى التآلف مع التقنيات البديلة التي طورتها للتعامل مع كونك عرضة للتجاهل. عوضاً عن البحث عن أدلة تثبت أن الآخرين يحصلون على الكثير مما أنت محروم منه، اعترف بما تشعر به من ألم وركز جهودك على بناء إحساسك بقيمة نفسك.

تجد نفسك أحياناً متقدماً على الجميع، فيما تجد أنك متأخر عنهم في أحيان أخرى. إن تمضية الحياة في التركيز على ما حصلت عليه أو ما ملكته مقارنة بما حصل عليه الآخرون أو ملكوه لهي معركة طويلة تجعلك تشعر بالوحدة. إذا ما قضيت حياتك في سباق مع الآخرين فسوف تشعر أنك على الدوام أقل شأناً وأسوأ حالاً.

* دع أحدهم يختطف العربة الوحيدة المتبقية أو يمرّ في الصف قبلك في السوبر ماركت، أو يحصل على القطعة

الأخيرة من الكيك. لماذا تزعج نفسك بالتنافس مع الآخرين على هذا المستوى؟ قدم لنفسك نوعاً من العلاج في هذا المجال، وهكذا يدرك الطفل في داخلك أن هناك الكثير من الأمور الأخرى المثيرة للاهتمام.

> ما إن تتمكن من رؤية الناس وفق ما هم عليه بدلاً من مقارنة نفسك بهم، ورؤية الأشياء بحسب ما هي عليه لا بحسب استفادتك منها، حتى تصبح حياتك أكثر استرخاء إلى حد بعيد.

10. هل تحب كثرة التنقّل؟

ما الذي تهرب منه؟

«يهاجر المرء لا بحثاً عن منزل جديد بل عن ذات جديدة».

إ. ب. وايت

لتشعر بالمزيد من السرور أثناء سفرك اتبع هذه النصائح:

* **خفف من اضطراب ساعتك البيولوجية (نتيجة الانتقال من توقيت زمني إلى آخر) عن طريق زيادة تدفق الدم إلى رأسك.** استلقِ على الأرض على ظهرك لبضع دقائق فيما رجلاك مستندتان إلى الحائط، بحيث تشكلان زاوية قائمة مع جسمك.
* **ضع لائحة بكل ما تود القيام به فذلك يجعل توضيب أغراضك أكثر سهولة، كما أنه يفيدك إذا ما احتجت إلى المطالبة بأموال التأمين في حال فقدان حقيبتك.** عندما تصل إلى المكان الذي تقصده أضف إلى لائحتك الأشياء التي كنت تود أن تأخذها معك، واحتفظ بهذه اللائحة للمرة المقبلة.
* **تفقد كل شيء.** تأكد من إلصاق البطاقة الصحيحة التي تحمل اسم الوجهة التي تقصدها بالحروف الثلاث الأولى على

أمتعتك، وأنه تم وضع حقائبك على الحزام المخصص لنقل الحقائب.

* **لتتناول طعاماً جيداً، زهيد الثمن ومتقن الصنع في مكان جديد بالنسبة إليك، تجنب الأفخاخ التي تنصب للسياح.** ابحث عن مطعم في منطقة تسكنها مجموعة عرقية ما، أو حرماً جامعياً أو مطعماً يتردد إليه العمال أو الموظفون. أو اسأل بقالاً أو جزاراً أو خبازاً عن المطعم المحلي الذي يتناول فيه الطعام.
* **لتشعر بالسعادة أثناء التحليق في الجو قم باختيار المقعد المناسب على متن طائرة.** اجلس بعيداً عن جناحي الطائرة لتحصل على رؤية جيدة. لتوفير مساحة أوسع لقدميك اجلس قرب مخرج للطوارىء أو خلف الحاجز الذي يفصل بين أقسام الطائرة. إذا كنت تصطحب معك أولاداً، اجلس بالقرب من المراحيض ليسهل عليك دخولها. إذا أردت النوم أثناء رحلتك اجلس بعيداً عن المطبخ.

«إن أثمن هدية يعود بها المرء من رحلة قام بها هي قدرته على رؤية مدى روعة أيامه العادية».

إريك هنسن

هل تخطط للرحيل حاملاً حقيبة على ظهرك بهدف «البحث عن الذات»، أو للانتقال إلى مقاطعة أخرى طمعاً «بنوعية حياة أفضل»؟ أنت حقاً لا تحتاج إلى الذهاب إلى أي مكان للحصول على أي من ذلك. الأشياء التي ترغب في الهرب منها وتلك التي ترغب في الحصول عليها، هي على السواء، موجودة في داخلك.

يستطيع المرء بالتأكيد التوصل إلى تبصر ذاتي جديد عندما ينتقل إلى أماكن جديدة، كما يستطيع التعرف من جديد على ما هو هام في حياته عندما يتخلص من روتين حياته المريح. يكمن السؤال الحاسم في ما إذا كان الدافع إلى السفر مدمراً للذات، وإذا ما كنت تحاول تجنب مواجهة نفسك أو مواجهة تقدمك في السن بشكل لا واعٍ.

> تصبح الرحلة أكثر متعة برفقة شخص ما أو لهدف ما. عندما تتعلم دروس التاريخ فوق الآثارات القديمة، أو تتعلم كيفية تحضير البايلا الأصلية، أو تسجل طريقة تحضيرها على دفترك... فلن تبقى سائحاً على الإطلاق.

11. هل أنت مغرور؟

عليك بتقدير سليم للذات

تتحدث الميثولوجيا الكلاسيكية عن نارسيس الذي كان شاباً وسيماً، والذي أصبح مفتوناً بصورته حين رآها منعكسة على مياه البركة، حتى إنه رفض تقبل أي شيء وأي شخص آخر. إذا كنت شخصاً محباً للظهور فقد يتهمك الآخرون بأنك نرجسي، أما بالنسبة إلى الأطباء النفسيين فالكلمة تشير إلى اضطراب في الشخصية يجعل المصابين به يواجهون صعوبة في العيش. الشخص النرجسي شديد الحساسية تجاه أي نقد يوجه إليه، وهو يقابل أي تلميح إلى أنه يفتقد إلى الكمال بالغضب الشديد أو بالشعور بالإذلال أو الخجل. هو يشعر أنه يستحق الاعتبار أكثر من سواه، ويتوقع دوماً أن يتلقى معاملة خاصة، وذلك بصورة لا منطقية. يميل النرجسي إلى المبالغة في وصف موهبته وإلى تضخيم صورة أجداده وإضفاء الأهمية على المكان الذي ينحدر منه؛ إنه يفتقد إلى الاحساس بالآخر أياً كان، وهو يبدو عادة متبجحاً وأنانياً. يا له من وضع محزن!

هنالك أشخاص يدخلون إلى مكان ما ويقولون: «أنا هنا!» وآخرون يدخلون قائلين: «آه! أنتم هنا!».

إن الشعور ببعض الغرور بإطلالتنا أمر عادي؛ فهو يعني أننا نعتني بأجسامنا. يصبو الشخص السليم إلى الاحترام وهو يقدر الإطراء. إلا أن النرجسي يعتقد أن صورته هي هويته نفسها وهو يتوقع من الآخرين أن يكونوا على الدوام بمثابة مرآة لذاته، فهو بحاجة إلى أن يعكسوا نحوه إعجابه بنفسه كما يشعر به هو تماماً. إنه نوع من الإدمان، وحاجة تحتاج إلى أن تلبى باستمرار.

«النرجسية تثير اشمئزازي لكنني أحب الزهو والغرور».

ديانا فريلاند

من يسعى إلى الشهرة فهو يسعى لأن يحصل على مرآة مركزة قبالته على الدوام بحيث يرى انعكاس صورته فيها باستمرار ويتأكد أنه موجود.

احذر من التورط مع شخص نرجسي، فهو شخص مستغرق في ذاته، متطلب كطفل في عمر السنتين. بسبب المعاملة التي تلقاها وهو طفل، يعتقد النرجسي في أعماقه أنه لا يساوي شيئاً، لذا فهو بحاجة إلى الآخرين ليؤكدوا له أنه موجود فعلاً. كلما تناقص حب المرء لنفسه كلما زادت رغبته في أن يؤكد للآخرين كم هو شخص رائع. يمكن للنرجسيين البدء بعلاقات جيدة لكنهم يحتاجون إلى الكثير من الاهتمام والتطمين. إنهم يمضون حياتهم وهم في حالة دفاع دائمة عن النفس، متيقظين دوماً لأي هجوم، ما يجعلهم يستهلكون ذواتهم بسبب الجهد الذي يبذلونه.

يصغي الشخص السليم إلى ذاته، إلى حاجاته ورغباته الحقيقية، بدلاً من الاهتمام بردات فعل الآخرين وتصفيقهم. الشخص السليم هو شخص مقتنع بقيمة ذاته لكن ليس إلى حدّ الافتتان بها.

«النرجسي هو شخص لا يقدّم الحب، بل يسمح للآخرين بأن يحبّوه».

12. هل تشعر بعدم التناسق؟

اشعر بالحياة عبر جسدك

لا تسمح لأي نقد سمعته في الماضي حول مقدرتك الموسيقية بأن يؤثر على إمكانية التمتع بعزف موسيقاك الخاصة اليوم. يمكنك أن تغني لنفسك بصوت مرتفع؛ يمكنك أن تغني ما يجول في ذهنك مستخدماً لحناً مألوفاً، أو تردد جملاً تحمل معانٍ إيجابية مستخدماً موسيقى إعلانية معروفة. تستطيع استخدام صوتك لتملأ ذاتك بالطاقة أو لتسترخي. تستطيع أن تدندن لحناً مفضلاً لديك وأنت في الحمام أو تغني مرافقاً صوت الراديو وأنت تقود السيارة. غنِّ بأعلى صوتك! غنِّ حتى يصبح صوتك مبحوحاً وحتى تشعر بالابتهاج والمرح. لا تُبقِ سعادتك أسيرة رأي أي شخص آخر حول ما هو جيد وما هو سيء. تمتع بإطلاق العنان لصوتك.

> تجاوز نفورك من النوادي الرياضية عن طريق إيجاد نشاط حركي لجسمك بأكمله يسمح لك بالارتياح الجسدي والتعبير المبدع. يسمح لك الرقص بإظهار رشاقتك الطبيعية. اترك العنان لنفسك واستسلم للحركة فيما تسلّم جسمك لإيقاع الموسيقى، فذلك يتيح لك الاستغراق التام والوصول إلى ذروة المتعة الطبيعية.

التحرك مع الإيقاع هو أحد أكثر الحاجات الأساسية لأجسامنا. لا تسمح لاعتقادك بأن هناك طريقة معينة عليك اتباعها في الرقص بأن يعيقك. قم فقط بتشغيل الموسيقى ودع الحاجة الأساسية لجسمك تقودك. يمكن تعريف الرقص بأنه طريقتك في التعبير عن حبك لذاتك، تاركاً جسدك يظهر هذا الحب.

• • •

تعتبر كل أنواع التمطّي منشطة لأنها ترخي العضلات المشدودة والمتقلصة، وتزيد من كمية الدم التي تتزود بها هذه العضلات.

التحق بأحد صفوف اليوغا أو تعلم فقط أحد تمارين التمطي من كتاب ما، بحيث تلجأ إلى هذا التمرين عندما تحتاج إلى التمتع بالهدوء. ابحث عن تمرين يجعل المكان الذي يتجمع فيه التوتر في جسمك يسترخي: رقبتك وكتفيك، أسفل ظهرك أو قدميك...

ليست كلمات الأغنية هي ما يسكّن المشاعر؛ إنه اللحن. الأنواع المختلفة من الموسيقى لها تأثيرات مختلفة في المزاج. استخدم هذه الفكرة لتشعر بالتحسن. أولاً: استمع إلى الموسيقى التي تلائم مزاجك الحالي، ثم غيّر الأغاني بصورة تدريجية إلى أغانٍ ذات وقع إيجابيّ على أذنك إلى أن تصل إلى الأغنية التي تمثل المزاج الذي ترغب في الحصول عليه. انطلق من الموسيقى التي تستخدم آلات النقر، والتي تتميز بالضربات الواضحة والإيقاع القوي على سبيل المثال، لتصل إلى شيء ما يتميز بإيقاع بطيء كالموسيقى

يمكن للموسيقى أن تقوم بعمل الدواء الذي يغير المزاج

الكلاسيكية التي تستخدم الآلات الوترية وآلات النفخ. الموسيقى الأكثر بطئاً من نبضاتك هي على الأرجح أكثر قدرة على جعلك تشعر بالاسترخاء.

تستطيع الموسيقى أن تكون مهدئة ومنشطة في الوقت نفسه. الموسيقى الإيقاعية منشطة، والرقص على الإيقاع أمر مهدىء.

13. هل تشعر بالغضب؟

تغلب على غضبك

الطريقة الصحيحة للتعامل مع الغضب: حاول التعبير عنه ما إن ينشأ، تجاه الشخص المناسب وبطريقة تخلو من العنف. قرر استخدام الطاقة الناتجة عن الغضب لتحقيق أهداف ذات قيمة. الطريقة الخاطئة: إزاحة الغضب جانباً، محاولة دفنه، التعبير عنه لاحقاً في وقت متأخر، أو استخدامه كعذر للقيام بتصرف تدميري.

اعلم أنك تملك الخيار في ما يتعلق بردة فعلك تجاه الأفكار الغاضبة.

إن مفتاح التحكم بذاتك هو التوصل إلى ردّ فعل مختلف

> عندما تشعر أن غضبك يتصاعد، اسأل نفسك هل يستحق الأمر ذلك. حاول تحويل أفكارك باتجاه إيجاد حل للمشكلة. بدلاً من التفكير كيف يمكنك الانتقام من الشخص الذي سبب لك الغضب، فكر كيف يمكنك تغيير هذه الوضعية التي وجدت نفسك فيها.

*** كلما طالَ وقت احتفاظك بأفكار غاضبة حول حدث ما، كلما أصبحت أكثر شعوراً بالغضب. سوف يبدأ جسمك بضخ**

الأدرينالين في مجاري دمك، سوف يبدأ نبضك بالتسارع أكثر فأكثر، وسوف يرتفع معدل ضغط دمك ومعدل الكولسترول لديك، كما أن جهازك المناعي سيغدو ضعيفاً. . . لا تفعل ذلك بنفسك.

هل من شخص معين يثير لديك مشاعر عدائية على الدوام؟ قرر مسبقاً كيف يمكنك التعامل معه وغيّر ردة فعلك تجاهه. هل تسمعك شقيقة زوجك تعليقات ماكرة؟ تراجعي إلى الوراء ذهنياً، واتخذي وضعية المتفرج. قومي بتقييم أدائها، وعندها ترين الأمر على أنه نكتة. إنها لا تستطيع أذيتك إن لم ترغبي أنت بأن تصابي بالأذى.

* هل فوجئت بردة فعلك الحادة، الشريرة، الغاضبة وغير المتوقعة على هذا الوضع؟ وعيك يقول لك إن هناك شيئاً ما عليك التعامل معه، جرح قديم لم يتعافَ بعد. ردة الفعل الغاضبة تخفي وراءها أمراً ما يجدر بك مواجهته. مهما كان الأمر مؤلماً، عليك أن تصل إلى ذلك المكان الذي يحمل الكدمات في أعماق نفسيتك. عليك أن تجد السبب الحقيقي الكامن خلف غضبك.

الإسعافات الأولية لحالة الغضب: إذا شعرت بفقدان السيطرة على نفسك، توجه إلى مكان تكون فيه بمفردك. حتى لو كان شعورك بالغضب مبرراً، سوف تصبح أكثر فعالية في استرداد حقك عندما تكون مسيطراً على نفسك. عندما تشعر بالهدوء، حاول التوصل إلى معرفة السبب الحقيقي لشعورك بالغضب. قم بتشخيص الأمر الذي يهدد سلامة عيشك. أين يكمن الظلم أو الحرمان في هذه الحالة؟ ما الذي يجدر بك فعله للتخلص من هذا الإحساس؟ ما هي العبرة التي اخذتها من هذا الوضع؟

14. هل تشعر بالأرق؟

عليك بأخذ استراحة

• الخطوة الأولى في التغلب على الأرق هي التحقق من وسائل الراحة المؤمنة للجسم: هل غرفة نومك هادئة، ذات جو دافىء، معتمة وبعيدة عن الفوضى؟ هل سريرك مريح؟

يؤثر الضوء على أجسامنا كأنه يخزها بشكل ما. إذا كان الضوء الاصطناعي يسبب الاضطراب لنمط نومك، فأنت تحتاج إلى أن تجرب الأضواء الأكثر قرباً إلى الطبيعة. حاول أن تجعل غرفة نومك معتمة تماماً من دون إضاءة ليلية، وعلّق مصباحاً ذا نور خفيف إلى جانب المصباح العادي، مزوداً بساعة توقيت، واجعله يعمل قبل ساعة من موعد استيقاظك، لتحصل على فجر أقرب إلى الطبيعة.

• إذا كنت تتقلب في السرير من جنب إلى آخر ولا تستطيع النوم، فأنت بحاجة إلى الاسترخاء. قم بشد عضلاتك كلها، ابقها كذلك للحظات، ثم دعها تسترخي. ابدأ من قدميك: شدهما، ثم أرخهما. كرر العملية صعوداً في كل أجزاء جسمك. دع لأصابعك، كتفيك وفكيك أن ترتاح وتسترخي.

عندما تكون متوتراً ومتحمساً بشأن أمر سيحدث في اليوم التالي، أو تكون مهموماً، فمن الصعب أن تتمكن من النوم. تعوّد أن تترك همومك خلفك عندما تدخل غرفة النوم: سجل المشاكل التي تواجهك والخطط المتعلقة بنهار الغد على ورقة واتركها على طاولة خارج غرفة النوم. قل لنفسك إنك سوف تتعامل معها غداً.

تثاءب. قم بذلك حتى لو كان تثاؤبك مصطنعاً. تمدد الفم يخفف توتر الفكين، وسرعان ما ستبدأ بالتثاؤب فعلاً وتشعر بالنعاس.

- إذا كنت محروماً من النوم فإن أول ما تخسره هو مزاجك الجيد (بالإضافة إلى قدرتك على الابتكار، طاقتك، ذاكرتك، تركيزك وتناسق أفكارك. ترتفع مستويات هرمون القلق لديك، وتفقد القدرة على النوم التي تساعدك كي تدفع عنك الشعور بالمرض والتعب أيضاً). يظهر الناس إشارات تدل على الاضطراب العقلي عندما يحرمون من النوم. قد يكون الحرمان من النوم سبباً للمشاكل العاطفية ونتيجة لها على السواء. على الأرجح أنه يمكنك تحسين نوعية حياتك عن طريق الحصول على المزيد من ساعات النوم.

- **حاول اتباع طقوس ما قبل النوم كل ليلة: موسيقى هادئة، حمام دافىء، كوب من شاي البابونج.**

الأطعمة التي تحث على النوم هي: الحليب، الأفوكادو، لحم الحبش (الديك الرومي)، اللبن الرائب. إنها أطعمة غنية بالحامض الأميني تريبتوفان Tryptophane. تناول هذه الأطعمة عندما ترغب في الخلود إلى النوم لا عندما تحاول أن تكون يقظاً.

الاستحمام بالمياه الساخنة قد يجعلك تشعر بالنعاس عن طريق رفع حرارة داخل الجسم. البرودة تجعلك تستيقظ؛ فيما يساعدك الدفء على النوم (ارتدِ جوربين مخصصين للسرير! يستحيل على المرء النوم وقدماه باردتان!). ارتفاع حرارة الجسم ثم انخفاضها هما ما يسببان النعاس.

15. هل تشعر بالضجر؟

ابحث عن مصادر داخلية للتسلية

الحياة ليست مملة، هناك فقط أشخاص مملون.

إن كنت لا تشعر برغبة في القيام بأي شيء، استفد من هذا الوقت بكل طاقتك! تسكع في المنزل وشاهد البرامج التلفزيونية التي تعرض طوال اليوم ودع ذهنك مسترخياً لعدة ساعات. تكوّر على الأريكة وأنت تقرأ قصة أو مجلة سخيفة. تنعَّم بحالة الضجر التي أنت فيها، ولا تفعل شيئاً على الإطلاق. كلنا نحتاج إلى قضاء بعض الوقت متكاسلين من دون القيام بأي نشاط وذلك لإعادة تنظيم أفكارنا وتجديد نشاطنا قبل البدء بالمغامرة الجديدة. العالم مليء بالأشياء الساحرة التي تنتظرك كي تكتشفها. في نهاية الأمر سوف يتعبك الضجر وسوف تصبح جاهزاً لتنفتح مجدداً على الحياة.

هل تنتظرك عطلة نهاية أسبوع كاملة خالية من أي نشاط؟ إنها الفرصة المناسبة للقيام بشيء يستهلك الوقت: قم بصنع المربى. حضّر أطباقاً للأسبوع المقبل. قم بطلاء غرفة نومك.

من المحتمل أن شعورك بالضجر هو الوسيلة التي يتبعها دماغك لتجنب القيام بمهمة كبرى. هل تشعر بأنك عاجز عن التفكير عندما تجد نفسك في مواجهة الأمور التي تخشاها؟ (يمكن للأمور التي تخافها أن تتطفل على تفكيرك بطريقة ماكرة. قراءة نعي شخص ما في مثل سنك قد تذكرك بموتك أنت أيضاً على سبيل المثال). الضجر هو كالإحباط تماماً، إنه حالة مزاجية يختبىء وعيك خلفها، وهكذا تتجنب الشعور بعواطف وانفعالات لا ترغب بها.

«ما الذي سنفعله، يا أمي؟ نحن نشعر بالضجر...»

سوف تقدمين لأولادك خدمة تنفعهم طيلة الحياة إذا ما شجعتهم على ابتكار ما يسليهم بأنفسهم بدلاً من اللجوء إلى أنواع التسلية المحضرة سلفاً والمعلبة كالأطعمة السريعة مثل مشاهدة التلفزيون. فهذا النوع من التسلية سوف يسبب لهم الضجر على الدوام، أما أنواع النشاطات التي يبتكرونها بأنفسهم فيضعون فيها شيئاً من ذواتهم فلا تفعل. عندما يشعر أولادك بالضجر، لا تحاولي أن تدفعيهم للقيام بشيء صارم كترتيب غرفتهم. اقترحي عليهم:

- أن يقوموا بطي أسلاك بأشكال منوعة ثم يكتشفوا أي نوع من الفقاعات ستتشكل لديهم إذا غمَّسوها بالماء والصابون ونفخوا عبرها.
- أن يخبروا نكاتاً ويتباروا لإختيار أفضل واحدة.
- أن يعدّوا بسكويتاً.
- أن يدربوا الكلب على مهارة ما.
- أن يطلوا وجوه بعضهم البعض بمستحضرات الزينة.

ألا يحدث أي جديد في حياتك على الإطلاق؟ دع ذلك يحصل! قم بمغامرة لم تقم بها من قبل، حتى لو كانت مغامرة صغيرة. استقل حافلة ما وانظر إلى أين ستأخذك، اصبغ شعرك باللون الأحمر، تكلم بلكنة فرنسية طيلة اليوم.

> اكتب لائحة بكل الأشياء التي لا ترغب في القيام بها على الإطلاق. ومن دون أن تقصد سوف تكتشف مجموعة من الأشياء التي لا تمانع أبداً القيام بها.

هل ذهبت إلى كل مكان وقمت بكل شيء؟ أنت بحاجة إلى وظيفة جديدة ومحيط جديد لتشعر من جديد أنك مبتدىء.

16. هل تشعر بالامتنان؟

سجل النعم التي أعطيت لك

احتفظ بدفتر يوميات؛ إنه صبّاب تنفّس بواسطته انفعالاتك المكبوتة. المسرح كله لك. أخبر الجمهور بما تشعر به بالتحديد حول الأمور التي تشغل تفكيرك بتفصيل واضح. أخبره كم أنت شرير ومستعد للشجار. إنها فرصة تتاح لك يومياً لكي تشتم أياً كان، أن تعنّف وتنتقد من تشاء، فتنفّس غضبك وإحباطك فوق الصفحات.

لماذا يجدر بك أن تكون ممتناً؟ إنك إن لم تعترف بحصول الأمر الجيد عند حصوله، فأنت لن تسمح له بمساعدتك كي تشعر بالسعادة، لن تستطيع التعلم منه.

> الكتابة نوع من الترجمة، أما النص الذي يجب ترجمته فهو أنت نفسك.
>
> إ.ب. وايت

الهدف من الكتابة ليس فقط أن يصبح المرء روائياً. هناك أسباب مختلفة تدفع المرء للكتابة، ولا داعي لأن تصوغ أفكارك على شكل قصيدة أو أبيات شعرية. الكتابة على دفتر يومياتك هي

طريقة للتحدث مع نفسك. يكتب الكتاب مقالاتهم ليعبروا من خلالها عن الأفكار التي يحملونها. دفتر يومياتك يساعدك على اكتشاف ما تفكر به وعلى إخراج ما في أعماقك إلى حيز الوعي فيجعله دائم الوجود ويجعل تقييمه أكثر سهولة. إنها طريقة تتيح لك الاعتراف أكثر بتجربتك الخاصة. الكتابة يمكنها أن تجعل الآمال حقيقية أكثر وتجعل التعامل مع المخاوف أكثر سهولة. يمكنك اكتشاف أحلامك وتحديد أهدافك؛ إنها الخطوة الأولى على طريق تحقيق ما تريده. (هل يجدر بي قضاء سنة في الخارج؟ هل يجدر بي أن أتزوج؟ أيجدر بي أن أصبح نجماً؟)

اشترِ دفتر يوميات ذا غلاف جميل، ما يحفزك على الكتابة غالباً

الأمر الذي نركز انتباهنا عليه يصبح أكثر قوة في حياتنا. لا تركز فقط على المصاعب والخيبات في دفتر يومياتك. سجل كل ليلة على الأقل أمراً لطيفاً وإيجابياً حصل معك أثناء النهار: إطراء، وقت مقتطع تأملت خلاله الغيوم، معاملة لطيفة وجهت لك. اكتسب عادة أن تجد على الأقل أمراً واحداً تشعر بالامتنان من أجله. ما من شيء يمكن اعتباره سخيفاً لا يستحق أن يسجل. مشاعر الامتنان الصغيرة هذه تشكل مادة رائعة للقراءة عندما يبدو لك كل شيء كئيباً. وإذا سجلت الأمور الجيدة باللون الأخضر فسوف تعرف أن الوقت حان لتمنح نفسك المزيد من المتعة عندما تلاحظ أن فترة ما مرت وليس على دفترك الكثير من اللون الأخضر.

تقبل كل ما يقدمه لك يومك كما لو أنه هدية.

عوضاً عن التركيز على مدى سوء الأمور، ركز تفكيرك على أنه كان باستطاعتها أن تكون أكثر سوءاً. تفكيرك بأن حالة شخص ما أسوأ من حالتك ليس هدفه الإشفاق عليه بل تزويدك بمنظور جديد لوضعك وبفهم جديد لكيفية تعاملك مع هذا الوضع.

17. هل أنت شديد الانشغال ولا تملك وقتاً للاستراحة؟

إنه ضغط الوقت

هل أخذت يوماً بعين الاعتبار أنك ربما لا تسمح لنفسك بالاستراحة؟ ملاحقة الأمور حتى الرمق الأخير يرفع من مستويات الأدرينالين المسبب للقلق في دمك، وهذا الأمر يسبب النشاط والإدمان على العمل. نحن من نختار في الواقع تحمُّل الضغط والمسؤولية. عليك أن توافق على فكرة الاسترخاء كي تأخذ بعض الوقت لتستريح. ما من تقنية في علم الإدارة قد تساعدك إذا ما كنت تشعر بالذنب عندما تأخذ وقتاً مقتطعاً لتستريح.

قم بتثمين وقتك بالمال. سوف تتوقف عن هدره وسوف تعرف إن كان من المجدي أكثر أن تستخدم شخصاً آخر ليقوم بالأشياء التي لا ترغب أنت في القيام بها بدلاً منك.

هل أنت شديد الانشغال ولا تملك وقتاً لتتمتع بالحياة؟ تأكد أن النشاط الذي تمارسه يعكس قيمك الحقيقية. عندما تمضي معظم أوقاتك وأنت تقوم بنشاطات تمثل ما تحبه وما تؤمن به وما

تعتقد أنه حقاً ذو قيمة في حياتك، فسوف تغدو الحياة ذات قيمة فعلية لا مجرد وقت مضغوط واستعجال.

إن معرفة ما يضعه رئيسك في العمل في أعلى قائمة الأولويات هي أمر أساسي. قد تظن أنت أن «الكمية» المنجزة هي الأهم، فيما يهدف هو إلى الحصول على «النوعية». إذا كانت أهدافكما منسجمة، يمكنك أن تنجز أكثر مما تفعله عندما تتبع فكرتك الخاصة فقط.

لكي تكون مرناً في التوفيق ما بين الوقت المتاح لإنجاز المهمة وكمية التفاصيل التي تحتاج إلى الاهتمام بها، حاول أن تلقي نظرة شاملة على ما هو ضروري. بالطريقة نفسها التي تقلب فيها صفحات كتاب، لكي تقيّم محتواه قبل أن تقرر أي فصل عليك قراءته، حاول أن «ترى» في مخيلتك المشروع بأكمله، العناصر التي يتشكل منها، وكيف يرتبط كل منها بالآخر. قم بإنجاز المهمات الكبرى قبل أن تبدأ بالقلق حول المهمات الصغرى.

إن الشخص الشديد الانشغال هو في بعض الأحيان شخص هارب من الأفكار التي لا يريد مواجهتها.

حوّل الجبل إلى مجموعة من التلال الصغيرة: حوّل المهمات الكبرى إلى مجموعة من المهمات البسيطة التي يسهل إنجازها،

وقرر متى يجب إنجازها عن طريق وضع خطة عمل. فوّض الآخرين لإتمام بعضها حين يمكنك ذلك.

> عندما تضع خطة لحياتك، احفظ حصّة للمتعة.

إن كنت تنتظر حتى يصبح لديك «وقت كافٍ» فغسل الثياب سوف يأتي دائماً قبل كتابة الرواية.

> في بعض الأحيان يكون التواصل مع الناس أكثر أهمية من القيام بالأشياء.

حدّد أولوياتك بعد أن تسأل نفسك:

- **هل سيكون لذلك أهمية بعد سنة من الآن؟**
- **ما الذي يحدث إن لم أقم بأي شيء؟**

18. هل تشعر أن مظهرك غير أنيق؟

كن حسن المظهر

> ما هو الأمر الأساسي الذي يجعلك تشعر أنك بحال جيدة وتبدو في أفضل مظهر؟ الشعر المشرق النظيف؟ النوم لساعات طويلة؟ الحذاء الجيد؟ إذا كانت هذه الأمور تجعلك تشعر أنك بحال جيدة، فهي إذاً ذات أهمية.

احتفظ فقط بالملابس التي تجعلك تشعر بأنك رائع المظهر. الملابس العادية تبقى عادية مهما أضفت إليها، أما الملابس المتميزة فتعطي أهمية لمظهرك بأكمله وتجعلك تشعر أنك تتمتع بمظهر متميز أيضاً. إذا ما تخلصت من الثياب غير الملفتة للنظر فإن الثياب الرائعة تحصل على فرصتها بالتألق.

الأشخاص السطحيون فقط لا يدركون شخصية المرء بالحكم على مظهره.

أوسكار وايلد

ارتد ثياباً مشابهة لتلك التي يرتديها الأشخاص الذين تود أن تكون على صلة بهم، لكي تجعلهم يشعرون أنك واحد منهم، وأنك أحد أفراد المجموعة التي ينتمون إليها. هذا ما تفعله الأزياء الموحدة: تلغي الفروقات الفردية وتجعل الأشخاص يشعرون أنهم جزء من الفريق.

تدل الملابس والتبرج على كيفية شعورك تجاه نفسك، إلا أنها أيضاً تحدد بدورها ما تشعره تجاه نفسك. إذا كنت تشعر بهبوط في معنوياتك، فإن غسل شعرك أو ارتدائك ملابس جميلة سوف يساعدك.

ثمة طريقة لتقرر ما الذي سترتديه وهي اختيار الملابس التي تعطيك رد الفعل الذي تريده من الآخرين. فكر بالشخصية التي تريد أن تبدو عليها، وكيف تريد من الآخرين أن يشعروا تجاهك. يمكنك أن ترتدي الملابس ليس فقط بهدف تحقيق النجاح، بل لمضايقة أحدهم، أو بهدف تحقيق المتعة، أو للظهور بمظهر الشخص المثقف. ارتد الملابس بطريقة تسمح لك بأن توصل رسالة ضمنية إلى الآخرين، فالملابس شيء مليء بالرموز.

بالطبع، أنت تستطيع ارتداء ما يحلو لك من ملابس، ولن يحكم عليك الآخرون بسبب ثيابك. لكن من يعلم ما هي الأفكار التي ستراودهم قبل أن يفكروا بقضاء أي وقت معك؟ لهذا تجد أن اختيار الملابس لشخصيات الأفلام هو من الأهمية بمكان، فالأزياء تكشف الكثير عن الشخصية. إذا ما أخذ الآخرون فكرة خاطئة عمن تكون، فسوف تغدو الصورة بأكملها مضللة. تؤكد الأبحاث الحديثة المتعلقة بالشخصية أن الثياب هي مرآة لما يكمن في داخلك. دعها إذاً تعمل لصالحك.

اللمسة الأنيقة التي تختصر الوقت اللازم للأناقة؛ ضعي قطعة أكسسوار تشكل طابعاً مميزاً لك ـ عدداً من الأساور تخشخش في يدك، خاتم جدتك، سلسلة ساعة فضية للجيب تضعينها كعقد في عنقك ـ لمسة أناقة تميزك في كل الأوقات وترتدينها حتى في السرير.

إذا لم تشأ أن يصفك أحدهم بأنك (اختر صفة ما)، فلا ترتدِ ملابس يمكن وصفها بأنها (تحمل الصفة التي اخترتها نفسها).

19. هل لديك عادات سيئة؟

إنها الخصلات السيئة

لكي تكتسب عادة جيدة، أدخلها ضمن نشاط تقوم به بصورة منتظمة.

الوقوع في الخطأ هو فرصة لمعرفة نقاط الضعف في خطتك. خذ دروساً مما يحصل؛ لا توجه الانتقاد لنفسك.

ابدأ بالتصرف كالشخص الذي تود أن تكون عليه، بغض النظر كم يجعلك ذلك تشعر بالغرابة.

للتخلص من عادة سيئة لديك، مثل قضم الأظافر:

1 ـ اسأل نفسك كيف ستشعر عندما تتخلى عن تلك العادة. أبقِ ذلك الشعور نصب عينيك؛ إنه حافزك للنجاح.

2 ـ كن واعياً لتلك اللحظات القليلة الحاسمة التي تسبق تماماً وضعك لظفرك في فمك. فقط عندما تستطيع توقع ما أنت على وشك القيام به ستصبح قادراً على التوقف.

3 ـ انتبه للمواقف أو لسلسلة الأحداث التي تجعلك متوتراً. ما الذي تقوله لنفسك في مثل هذه الأوقات، وما هي الانفعالات المترافقة مع تلك العادة. ما إن تلاحظ أنك تقضم ظفرك، اسأل نفسك لماذا أفعل ذلك؟ ولماذا أقوم به الآن؟ ما الذي أستفيده من ذلك؟ هل أرتاح من التوتر، أم أشعر بقدرة أكبر على التحكم بالموقف الذي أنا فيه؟

4 ـ جد لنفسك ردّ فعل بديل، أي شيء يشغلك ما إن تشعر بهذا الانفعال.

يجدر بك أن ترغب فعلاً في القيام بالتغيير الذي تقول إنك ترغب في إجرائه. السلوك السيء قد يبدو بسيطاً لكنه يخفي منفعة ما في بعض الأحيان: إذا ما تخليت عنه فقد يتوقف الآخرون عن الشعور بالأسف من أجلك على سبيل المثال، أو أنك تصبح ملزماً بتحمل المزيد من المسؤوليات، أو ربما لن تجد عندها عذراً لعدم تحسن نواحٍ أخرى في حياتك.

من الأفضل أن تكتسب عادة جيدة كأن تدلّك النقطة الانعكاسية الواقعة ما بين إبهامك وسبابتك. تمرّن على ردّ الفعل هذا ذهنياً، وهكذا تعرف ما عليك القيام به عند ما يلح عليك دافع قضم أظافرك.

5 ـ قم بتذكير نفسك بالأمر: علق ملاحظة على المرآة، أو اربط السلوك الجيد برمز ما يمكنك أن تجده من حولك كيفما اتجهت.

6 ـ كلما نظرتِ إلى أظافرك، تخيلي أنها طويلة ولم تتعرض للقضم؛ الصورة التي تتخيلها سوف تحقق هدفك كما لو أنها حقيقية (لن يتعاون جسمك معك إلا إذا عرف عقلك ما الذي يريده لكن لا تتنمر على نفسك). عندما تبدأ هذه الخطط بالعمل، سوف تحصلين على المكافأة من خلال النتائج: قومي بتقدير أظافرك الجديدة، واستخدمي المشاعر الإيجابية التي تنتابك لتدفعي نفسك قدماً.

ارتكاب الهفوات أمر عادي، لهذا زودت أقلام الرصاص بممحاة.

التزم بالوعود التي تطلقها لنفسك بضمير حي تماماً كما تفعل عندما تعطي وعداً لشخص تقدّره.

تمتع بمقدار من الأنانية يكفي ليجعلك تعتني بجسدك، عبر رعايته والعناية به.

20. هل تشعر بالقنوط؟

تخلَّ عن الحزن

الألم الجسدي يعني أن جسدك ليس على ما يرام. الألم النفسي يعني أن هناك ما يشغل تفكيرك، أو أن ذهنك يشعر بالغرابة مما يجري حولك. أما كونك نكد المزاج بشكل مستمر فذلك يعكس تجاهلك لألم ما في جسدك. إنك بحاجة للحصول على المساعدة.

■ كبداية، قرّر أن تخفّف ولو قليلاً من إحساسك بالإحباط، ربما يساعدك الاتصال بصديق على تحقيق ذلك. بعدئذٍ وعندما تتحسّن حالتك النفسية قليلاً إفعل كل ما من شأنه أن يزيد من إيجابية نظرتك. إن أي شيء يحثك على تبني أفكار متفائلة يعتبر أمراً جيداً.

يقول علماء النفس إن الاكتئاب هو عبارة عن غضب تم تحويله إلى الداخل. ربما أنت تشعر بالغضب من أمر ما لكنك قمعت مشاعر الغضب تلك لسبب ما.

■ يقوم البشر «بعلاج ذاتي» عندما يشعرون بالسوء،

وذلك في محاولة منهم لاستعادة التوازن (نحن نعي أحياناً ما الذي نقوم به فيما لا نعي ذلك في أحيان أخرى). عندما تشعر بهبوط في معنوياتك تجنب معالجة نفسك بطريقة تجعلك تشعر أنك أكثر سوءاً في ما بعد (كتناول الكحول أو الإفراط في تناول الطعام).

■ حاول الخروج إلى الهواء الطلق لتتمتع بأشعة الشمس والهواء النقي وابحث عن أجواء مسلية تحملك على الضحك في أقرب وقت ممكن.

* الاكتئاب المزمن الكامن هو أشبه بحالة رشح دائم أو بيوم سيء يبدو أن لا نهاية له. إذا كنت تشعر بالاكتئاب لسنوات، تقوم بما يجدر بك القيام به لكن مشاعرك غارقة في اليأس وفقدان الأمل، وأنت لست قادراً على الحصول على المتعة في الحياة، فلربما أنت مصاب بحالة تعرف بالدسثيميا **Dysthymia**. الخطوة الأولى التي يجب عليك القيام بها هي إجراء فحوصات طبية عامة للتأكد من أنك لست مصاباً بمرض جسدي يسبب لك هذا الاكتئاب.

> ما الذي يساعدك على التخلص من الحزن؟ قم بشيء إيجابي لكي تحل أي مشكلة تواجهك. قم بشيء تجيده تماماً، لتذكر نفسك بأنك ما زلت شخصاً جيداً بالرغم من كل شيء. ما الذي لا ينفعك في التخلص من الحزن؟ إلقاء اللوم على الآخرين بسبب مزاجك السيء.

أحياناً (وأحياناً فقط) يبدو الانغماس بشكل قوي في الأعمال المنزلية ترياقاً لمعالجة الكآبة.

«ليس هناك من علاج. هنالك فقط إمكانية تحويل الشعور الهستيري بالبؤس إلى شعور يومي بعدم السعادة».

سيغموند فرويد

■ **الكلمات التي نتلفظ بها تؤثر على تفكيرنا، وما نفكر به يؤثر على مشاعرنا. إذا ما استمريت في القول إن كل شيء حولك شنيع، فإنك ستستمر بالتفكير أن كل ما حولك شنيع وسوف تشعر دوماً بتلك الشناعة. الاكتئاب هو عبارة عن اضطراب على مستوى التفكير. لكي تشعر بالتحسن، من المهم جداً أن تبدأ في التحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية.**

21. أتشعر أنك عرضة للانتقاد؟

دع النقد ينحرف عن وجهته

غالباً ما يوجه الناس الانتقاد إلى الآخرين بهدف إبقاء هؤلاء تحت سيطرتهم وهذا يجعلهم يشعرون بتفوقهم. إذا كان هدف الانتقاد جرح مشاعرك، فذلك يعني أن من يوجهه نحوك يعاني من مشاكله الخاصة التي لا علاقة لك بها.

الانتقاد يعني أن تصرفك لم يعجب أحدهم، وذلك لا يعني بالضرورة أنك أنت شخصياً لا تعجبه. في المرة القادمة، عندما يدينك أحدهم لسبب ما لا تبدِ أي ردة فعل، لا سيما إذا ما جمع بين الانتقاد والإساءة. حاول أن تنفصل قليلاً عن ذاتك. تخيل أنك تراقب ما يحصل من مكان ما في الغرفة. إذا ما شعرت بالغضب، ابتعد قليلاً ثم عد في وقت لاحق. افصل الانتقاد الذي سمعته عن الطريقة التي قيل بها. اصغ جيداً. اطلب التوضيح، ثم كرر ما تظن أنك سمعته. اعترف بخطئك في الجزء الذي توافق عليه، هذه الطريقة ستجعلك قادراً على تقييم ما سمعته بهدوء. قرر إن كان هناك مبرر لما قيل، واعرف ما عليك القيام به.

«كل مرة نتعرض فيها للرفض والانتقاد، تعود إلى ذهننا كل أشباح الماضي المتعلقة بالرفض والانتقاد»

«الفتاة التي لا تستطيع أن ترقص تقول إن الفرقة الموسيقية لا تجيد العزف».

مثل ألماني

لست مضطراً لتقبل الانتقاد الذي يطالك شخصياً، بل فقط ذلك الذي يتعلق بسلوكك. في بعض الأحيان يمكنك أن تلقن الشخص الذي يحط من قدرك درساً، فتلفت انتباهه إلى الفرق ما بين الأمرين. قل له إنك تتقبل النقد المتعلق بما تقوم به لا ذلك المتعلق بما أنت عليه.

تدفعنا غريزتنا إلى الشجار مع أي شخص يوجه لنا الانتقاد، إلا أن الشجار يجعل كل فريق يتمسك بوجهة نظره ويقتنع بها أكثر فأكثر. عوضاً عن ذلك تمعن في ما قيل علّك تستخلص منه عبرة قيّمة لنفسك، وتجاهل كل ما عدا ذلك بما فيه الرسالة المقصودة من خلف الانتقاد.

غالباً ما يشعر أفراد الأسرة أنهم يملكون الحق في توجيه الانتقادات السلبية. إذا ما اعتاد أحد المقربين منك توجيه النقد لك بصورة دائمة بحجة الاهتمام لأمرك، فالطريقة الفضلى للتعامل مع

ذلك هي بإبداء موافقتك جزئياً على ما يقوله، هذه الطريقة سوف توقفه عند حده إذا ما اتبعتها بما فيه الكفاية. على سبيل المثال: إذا ما سمعت تعليقاً يقول: «تبدو أكثر وسامة بالشعر القصير»، أجب بهدوء: «نعم، الشعر القصير يلائم بعض الأشخاص». أظهر موافقتك على الدوام عندما يرغب أحدهم بدفعك كي تتغير أو تحيد عن مسارك. هذه الطريقة تجرد الآخر من قوته.

«إن لم تسمع أي تعليق سيء من أي شخص على الإطلاق، فذلك لن يدفعك بالتأكيد إلى إطلاق كل إمكانياتك الكامنة لتحسين طريقة عيشك».

22. هل أنت مستمع جيد؟

فنّ الإصغاء

إن عكس لغة جسد الشخص الذي نتحدث إليه يبدو نوعاً من التصنّع، لكن هذا ما يقوم به الناس بصورة طبيعية من دون أن يعوا ذلك عندما يكونون على صلة في ما بينهم. كل منهم يردد صدى إيماءات الآخر ونسق حديثه وحالته الانفعالية... كأنهما يقومان برقصة ثنائية. لكن إذا ما قمت بذلك بشكل مصطنع فذلك يعني أنك أكثر وعياً لجسدك مما أنت عليه لحديث الشخص الآخر. وإذا ما اعتقد الآخر أنك تقوم بتقليده، فهو لن يثق بك مطلقاً. في الواقع، نحن نتعمد قطع التواصل مع لغة جسد الشخص الآخر (عن طريق النظر بعيداً على سبيل المثال) حين لا نرغب بمواصلة الحديث.

إذا ما أصغيت فعلياً إلى حديث الآخرين، بدلاً من سماعه بشكل عابر من دون أن تستوعبه، فسوف تصبح أكثر قرباً منهم في حياتك. ذلك يعني محاولة فهم وتحديد ما يقوله الآخرون. قد يبدو ذلك صعباً لأننا نتعامل مع الكلمات بسرعة تفوق السرعة التي يتحدث بها هؤلاء. يبدأ ذهننا بالتجوال بعيداً عن المحادثة التي تجري، لا سيما إذا ما وجد مصدر إلهاء ما. الإصغاء الجيد يعني المشاركة والاهتمام. لكي تصغي جيداً إلى محدثك، عليك أن تظهر له أنك حاضر الذهن معه، وذلك عن طريق التواصل البصري، وضعية الجسد، نبرة الصوت وردود الفعل الصادرة عنك. كن متيقظاً أثناء سكوتك. لا تطرح الكثير من الأسئلة، لكن دع الشخص الآخر يتحدث عن طريق إطلاق أصوات مشجعة له. إذا ما ابعدت نفسك قليلاً عن موضوع الحديث فسوف تكتشف بسهولة أكبر مشاعر الشخص الآخر.

يجدر بك أيضاً أن تكون منفتحاً على القيَم والمعتقدات التي يؤمن بها محدثك، وإلا فإنك لن تسمع منه سوى ما تتوقع أنت سماعه فقط. دع الآخر يدرك أنك تصغي إليه عن طريق إعادة صياغة ما يقوله على أن تعكس عباراتك مضمون الكلام وإطاره العام، تماماً كما تردد رقم هاتف لكي تتأكد من أنك حفظته بصورة صحيحة. ذلك أمر ضروري لأن أياً منكما لن يدرك أن هناك سوء فهم لما يقال إن لم يتم التحقق من الأمر.

احمل الآخر على التحدث عن طريق ملاحظة مزاجه («تبدو سعيداً اليوم»).

الأسئلة المغلقة هي تلك التي تتطلب الإجابة بنعم أو لا. استخدم هذا النوع من الأسئلة عندما تود توضيح الحقائق. أما الأسئلة المفتوحة (ماذا، لماذا، متى، كيف، أين، من) فهي تشجع الآخر على التحدث بحرية.

إذا كنت تتحدث إلى شخص ما من خلف طاولة المكتب فإن احتمال التواصل بينكما سيكون أقل. لتصبح أقرب ذهنياً إلى الآخر اقترب منه أكثر. اجثم على الأرض كي تتحدث إلى طفل ما أو إلى شخص يستخدم الكرسي المتحرك.

غالباً ما تخبرك الطريقة التي تبعث بها الرسالة بأكثر مما يخبرك مضمونها حول كيفية شعور مرسلها. غالباً ما يتحدث الناس ليريحوا أنفسهم من الشعور بالتوتر، أو لكي يعبروا عن مشاعر الإثارة لديهم أو الحماس المتعلقة بشيء ما، بغض النظر عن الكلمات التي يتلفظون بها.

23. هل تتصرف كالأطفال؟

التحرر من القيود يعني اللهو والمرح

«لا يفوت الأوان مطلقاً على التمتع بطفولة سعيدة».

غلوريا ستينم

هل تمنيت يوماً أن تمضي إجازتك بالاسترخاء وعدم القيام بأي شيء على الإطلاق، لكي تفاجأ بعدئذٍ بالشعور بالضجر والفراغ؟ أنت تشعر بالسعادة الحقيقية عندما تركز بصورة تامة على القيام بشيء ما يستدعي المشاركة الفعالة من دون بذل مجهود قوي. لنأخذ على سبيل المثال إتقان رمي الكرات والتقاطها بطريقة المهرّج، إنه امتحان للمهارة ذو هدف واضح، تعرف مدى نجاحك فيه مباشرة فتعطي تقييماً لما تقوم به. إنه نشاط يستحوذ على تركيزك مئة بالمئة. الإحساس الذي تشعر به عندما تقوم بشيء ما تبدو فيه مهاراتك متوافقة تماماً مع التحديات المطروحة يدعى «الانسياب». الأشخاص الأكثر حظاً يشعرون بالانسياب في وظائفهم، لكنك تستطيع الشعور بذلك من خلال اللعب، كما يفعل الأطفال.

أشعل فضولك الطفولي من جديد. اسأل: كيف ذلك؟ وماذا لو؟ ولِمَ لا؟ واستسلم للدهشة التي سوف تشعر بها بسبب الأحاسيس التي تنتابك والأفعال التي تقوم بها.

يبدأ الأطفال حياتهم كأفراد ينظرون إلى العالم بدهشة. إلا أن أساليبهم الفريدة الخلاقة في التفكير تُخمد بسبب المدرسة، وبسبب رغبتهم بأن يتلاءموا مع محيطهم الاجتماعي، وبأن يصبحوا مسؤولين عن أحاسيسهم وانفعالاتهم. أما اليوم، وقد تعلمت هذه الدروس الضرورية، بات بإمكانك أن تسترخي من جديد وأن تكون تلقائياً وعابثاً وتتصرف بشيء من الجنون. يمكنك أن تقتطع بعضاً من الوقت وتتصرف خلاله كأنك طفل، فتسترخي تاركاً الأمور تجري على هواها من دون تقييد، بهدف الحصول على المتعة الخالصة. سوف تشعر أنك استعدت صلتك بذلك الجزء الأساسي الفريد في داخلك.

تعلم شيئاً جديداً. اكتشف الحماسة المختبئة في داخلك، خذ دروساً تتعلق بأي شيء يهمك ولو بشكل غامض. المبتدىء يملك ذهناً خالياً حاضراً للتلقي، ومنفتحاً على كل الإمكانيات. إنه موقف رائع للبدء بصف ما، كما أنه كذلك للحياة أيضاً.

قم بزيارة متجر الألعاب. اشتر علبة نفخ الفقاعات، شرائط سخيفة، طباشير ملونة (لترسم بها على الطريق)، ألعاباً تحرك بواسطة الزنبرك. لا تشترِ هذه الأشياء من أجل الأولاد بل من أجلك أنت.

ابتهج بالأشياء السخيفة

يعرف الأولاد أن السعادة أمر هام.

«يمكنك أن تتعلم الكثير من الأمور من الأولاد بقدر ما تملك صبراً في هذه المرحلة من عمرك».

فرانكلين ب. جونز

اقفز على الحبل؛ اصنع عقداً من المعكرونة وضعه في عنقك؛ ألصق نجوماً لامعة في الظلام على سقف غرفة نومك.

ابحث عن الحلوى التي كانت مفضلة لديك أثناء طفولتك؛ علّم طفلاً كيف يقوم بلعبة تحبها أنت؛ اقرأ النكات في الصحيفة قبل أن تقلب الصفحة لقراءة الأخبار.

24. هل تشعر أنك مستنزف؟

تزود بالطاقة

يعمل جسدك بصعوبة مضاعفة إن لم يكن مستقيماً بالشكل الصحيح. هل تجلس باستقامة؟

الأشخاص المستنزفون عاطفياً يمكنهم أن يجعلوك تشعر بالتعب. أظهر تقديرك لأولئك الذين يعرفون كيف يبتهجون والذين يجعلونك تضحك.

إذا ما فقدت طاقتك فجأة أو كنت تشعر بالتعب طيلة الوقت، اقصد الطبيب لإجراء فحص عام.

«الحياة تنجب الحياة. الطاقة تولد الطاقة. يصبح المرء غنياً عن طريق طاقاته».

سارة برنهاردت

توقف لمدة دقيقة لتتنشق رائحة البرتقال؛ الليمون الحامض والنعناع فعطرها يبقيك متيقظاً. ضع القليل من هذه الزيوت

العطرية على معصمك لتحصل على دفعة سريعة من النشاط.

استفد من كل يوم إجازة تستحقه في عملك.

يمتص جسدك عصير الفواكه الطازجة مباشرة، ما يزودك بالطاقة بسرعة، وذلك أفضل من تناولك القهوة والحلوى. تذكر أيضاً أن نقص المياه في الجسم ولو قليلاً يجعلك تشعر بالتعب.

الأحاسيس هي التي تزودك بالطاقة. اعترف بها حتى لو كانت من نوع البلادة والخدر والاكتئاب.

اطلب من أحدهم أن يخبرك نكتة ما.

المثيرات القوية التي تطرحها الحياة العصرية يمكنها أن تستنزف طاقتك. حاول أن تبعد عنك ما تستطيع إبعاده من المثيرات المباشرة المحيطة بك (استخدم السماعات على سبيل المثال) واجعل المحيط من حولك باعثاً على الارتياح بصورة أكبر وذلك باستخدام أثاث لطيف المظهر يضفي جواً دافئاً مسراً للنظر. أحكم السيطرة على ما حولك؛ أبعد كل الصحف التي لن تتمكن من قراءتها مطلقاً، ضع لائحة بأعمالك الروتينية، قم بتنظيم مكتبك. إنها أمور تساعدك أيضاً.

كمية النوم التي تحصل عليها والتمارين التي تقوم بها، بالإضافة إلى حميتك الغذائية وصحتك، هي أمور ذات صلة ببعضها البعض. غالباً ما يرتبط المزاج المتسم بالبلادة بأحد هذه المتغيرات. تتموج الطاقة في مد وجزر بشكل يومي، شهري وفصلي. تختلف أحاسيسنا وطاقتنا باختلاف أوقات اليوم؛ يبلغ معظم الناس أوج طاقتهم في فترة ما بعد الظهر. اعرف ما هو الوقت الأفضل بالنسبة إليك وحاول جدولة أعمالك التي تتطلب

المزيد من الطاقة خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر امتلاء بالطاقة.

في اليوم الذي تحتاج فيه إلى الكثير من طاقتك تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر لا وجبات ثقيلة وقليلة؛ تذكر أن تتوقف عن العمل وتأخذ بضعة أنفاس عميقة بطيئة من وقت لآخر؛ وأن تدع ما تقوم به كل ساعة أو ما يقاربها لتقوم بشيء آخر مختلف تماماً؛ حتى التغيير البسيط في روتين عملك يجعلك أكثر إنتاجية. إذا كنت تجلس خلف الكومبيوتر، انهض وقم بريّ النباتات. إذا كنت تقوم بإعداد العشاء، اجلس واقرأ مجلة ما.

25. هل أنت محبٌ؟

إليك طرقاً لقول «أحبك»

لا تخشَ نهاية المرحلة الرومنسية للعلاقة العاطفية التي تعيشها! الوقوع في الحب يجعلنا نشعر بالبهجة التي كنا نشعر بها عندما كانت أمهاتنا تعكس كل تعبير لدينا بطريقة عطوفة محبة. ما إن تتوقف عن النظر إلى الآخر على أنه الجزء «المفقود» منك وعن السعي إلى انصهاركما التام كما لو أنه الحالة المثالية، حتى تصبح أكثر اتزاناً. بعد المرحلة الرومنسية في العلاقة تأتي مرحلة الرفقة، وذلك عندما تصبح العلاقة نفسها أكثر أهمية بالنسبة إليك، عندها تدرك أن حبيبك هو ذو قيمة إنسانية كبرى بالنسبة إليك بالرغم من نواقصه أو عيوبه، كما تدرك ذلك عن نفسك أيضاً.

> مهما كان الشخص ناجحاً في حياته، فهو بحاجة لأن يكون ذا أهمية أكبر بالنسبة إلى شريكه مما هو بالنسبة إلى أي شخص آخر في العالم. أخبره إذاً لماذا هو هام جداً بالنسبة إليك.

شكّل كل شيء يؤكل (السندويشات، شرائح الجبنة، الفطيرة) على شكل قلب بواسطة مقطع للبسكويت له شكل قلب.

> تذكر الأوقات الحماسية المشتركة التي جمعتكما.

اصغ إلى دقات قلبه.

تعرف إلى الجوهر الحقيقي لشريكك وقدِّره. ما الذي يجعل وجهه يشرق بالبهجة؟ قد لا يكون هذا الشيء هو ما كنت تظنه بالتحديد. ربما هو يمضي الساعات جالساً خلف كومبيوتره يبرمجه ليقوم بأشياء معقدة، لكن الكومبيوتر ليس جوهره الحقيقي. جوهره الحقيقي هو ربط ما بين الأنظمة داخل الكومبيوتر.

انظر إلى الجانب الجيد في الأشخاص الذين تحبهم.

يعلق كل منا أهمية على أحد الجوانب أكثر من سواها. إذا كان الشخص ممن يحبون التلامس فهو بحاجة لأن يتلقى المعانقات. إذا كان ممن يقدرون الكلمات اللفظية أكثر، فهو بحاجة إلى سماع الإطراء. إذا كان توجهه بصرياً، فهو بحاجة إلى تلقي الهدايا. إذا كان لا يرغب بالمزيد من المقتنيات في حياته، امنحه أشياء عابرة كسماع أغنية من صندوق الأغاني الآلي، أو كوباً من عصير الليمون الطازج عند الصباح، أو رحلة إلى البلدة التي نشأ فيها. عبّر عن حبك له بطرق تبدو ذات أهمية بالنسبة إليه لا بالنسبة إليك.

إذا كان هذا الشخص هو الأكثر أهمية في حياتك، فهل تعامله حسب هذا الإحساس حقاً، فتجعله يشعر أنه مدلل، هام ومحترم لديك؟ إن لم يكن الأمر كذلك، فلماذا لا تبحث عن الشخص المناسب؟

> يدرك الآخرون أن علاقتك بهم لها الأولوية على كل شيء آخر من خلال ما تفعله وما تقوم به. قم بملاقاة شريكك في المطار حين لا يتوقع أن يلتقيك هناك بانتظاره. قم بتدليك قدميه فيما هو يشاهد التلفزيون، قومي بالمستحيل كي تحصلي على بطاقات للحدث الرياضي الذي يعني له الكثير.

26. هل أنت حردان؟

لا تشفق على ذاتك

«الإشفاق على الذات في مراحله الأولى دافئ ومريح كفراش من الريش، إلا أنه يغدو غير مريح ما إن يصبح أكثر صلابة».

مايا أنجلو

الإشفاق على الذات هو نوع من الكبت؛ كبت الانفعالات، الامتناع عن الكلام أو وعدم الرغبة في مرافقة الآخر. إنه محاولة لمعاقبة أحدهم أو لجعله يبدي اهتماماً عن طريق إظهار الشعور بالتعاسة من دون التعبير عن ذلك بالكلمات. عندما نقوم بكبت انفعالاتنا، يمكننا أن نجرح مشاعر الشخص الذي يخشى أن يغضبنا أو الذي يحتاج بشدة لأن يشعر بالاستحسان من قبلنا.

> عندما يتخذ أحدهم موقفاً ما، عليك أن تتعامل معه كما لو أنه عبّر بالكلمات عما يريده. أخبره أنك تشعر كما لو أنك مكره على ذلك وأوضح له تماماً الحدود بينكما؛ أي ما ترغب أو لا ترغب في القيام به. من جهة أخرى، لا تدع مزاجه يؤثر فيك.

إذا كنت تشعر بالأسف على ذاتك فأنت بحاجة لأن تعبر عن غضبك بالكلمات. يبدو الأطفال نكدي المزاج أو يتخذون «موقفاً» عندما يمنعهم ذووهم من التعبير عن مشاعرهم.

> أحياناً تحصل أمور تحتاج لأن توليها انتباهك، كأن تسقط شجرة في حديقتك فوق حديقة الجيران، أو تتعطل آلة في منزلك أو يضيع أحد الكتب. الحياة ليست عادلة. التفكير بأن الأمور يجب أن تجري بالطريقة التي ترغب بها أنت وأن على الناس أن يتصرفوا بطريقة معينة، والأسف على ذاتك حين لا يتم لك ذلك، هو طريقة للتهرب من مواجهة ما يحصل. عليك أن تتعلم مواجهة ما يحدث والتعامل معه بالإضافة إلى التعامل مع مشاعرك الخاصة بشأنه أيضاً.

> ترتكز مشاعر الأسف على الذات على افتراضك أن لا حول لك ولا قوة. كما أن محاولة جعل الآخرين يشعرون بالذنب تقوي هذا الاعتقاد، إلا أنه يوجد دوماً ما يمكنك القيام به.

إن كنت حرداناً بهدف إلقاء مشاعرك السيئة على عاتق شخص آخر لكي تشعر أنك تمسك بزمام الأمور، فإنك سوف تظل دائماً في حالة حرد. إلا أن هذه الطريقة الهادفة إلى تغيير سلوك الشخص الآخر فيها شيء من التلاعب، وسوف ينتهي بك الأمر في التسبب بالضرر لنفسك. الشعور الدائم بالحرد يعني أنك

تستهلك كل طاقتك في محاولة جعل الآخرين يشعرون بالسوء. وسوف تصبح لديك عادة توجيه اللوم إلى الآخرين ليس فقط بسبب كل شيء لا يجري بطريقة صحيحة، بل أيضاً بسبب مشاعر الإحباط والتوتر الخاصة بك. أنت بهذه الطريقة تنغلق على نفسك وتحرمها من الفرح والسعادة.

> لا تدع المضايقات الصغيرة تؤثر بك ولا تعطها أهمية. هنالك العديد من الأشياء التي لا تستحق منك الشعور بالامتعاض بسببها.

> **يبدو الحرد فعالاً عندما تمضي ما يكفي من الوقت مع الآخرين وتود منهم أن ينتبهوا إلى أنك لست سعيداً. في النهاية سوف يغادرون وكل ما سيبقى لديك هو تعاستك فقط.**

27. هل أنت مقنع؟

التأثير في الآخرين

إن جعل أحدهم يدرك أن قيامه بشيء ما سوف ينتج مردوداً إيجابياً هو أمر مثمر ومشجع أكثر من التذمر والإشارة إلى المسألة بعد فشله في إنجاز أمر ما. قل: «إذا ما وضعت الأغطية في النشافة، فسوف نتمكن من ترتيب السرير قبل ذهابنا» فذلك أفضل من قولك: «الا يمكنك أن ترى أن النشافة توقفت عن العمل؟»

لا أحد يمكنه مناقشتك حين تقول: «أجد الأمر مربكاً حين تفعل هذا...»، أما إذا قلت: «أنت تسبب الارتباك للجميع»، فذلك كلام يثير الجدل. صف ما رأيته، وما شعرت به حول الموضوع والنتائج ذات التأثير السلبي المترتبة عليه، وما الذي كنت تفضله. دع الشخص الذي أزعجك يقترح تغييراً إذا أمكن؛ شجعه كي يضع خطة لتغيير سلوكه.

اطلب الحصول على نتائج أفضل، لكن لا تتوقع تغييراً في المستقبل القريب. لا يمكنك تغيير المواقف غير المر[illegible] للشخص، أو ما يفضله، أو [illegible] ومعتقداته، لكن يمكنك أن تط[illegible] منه أن يغير الجزء الذي يظهر منها، كما يمكنك أن تطلب منه تعديل ما يقوم به.

> من المفيد أن تعرف ما الذي يحفز المرء على التصرف بطريقة سيئة. إذا أردت التأثير على أحدهم أظهر له أن ما تقترحه هو ذو فائدة له.

إن جملة مثل «كم مرة عليّ أن أخبرك بذلك؟» تبرهن فقط فشلك في التواصل.

إذا أردت توجيه النقد لأحدهم من دون أن تثير غضبه، اختر وقتاً يكون فيه متقبلاً لسماعك، وتحدث إليه على انفراد في مكان غير مشتت للانتباه، بطريقة هادئة لطيفة ونبرة ودودة. إذا ما شعر الشخص الآخر أنه يتعرض للوم أو للتهديد أو لإساءة الفهم، سوف تكون ردة فعله عدائية ويصبح من غير المحتمل أن يغيّر أسلوب عمله. إذا ما قمت بتمرير نقدك في وسط محادثة تجري حول أمور أخرى، فإن وقع النقد سيبدو ألطف مما لو اجتمعت بالشخص الآخر لمناقشة موضوع محدد واحد. ركز دائماً على السلوك لا على الشخص؛ على الأداء لا على المؤدي. لا تقل: «أنت هادىء جداً» بل قل: «أود سماع آراء الجميع أثناء الاجتماعات». لا تبالغ. حاول أن تكون واقعياً قدر الإمكان. قل: «وصلت متأخراً ست مرات هذا الشهر» بدلاً من القول: «أنت لا تصل أبداً في الوقت المحدد».

بعد أن تطلب من أحدهم أن يغير سلوكه، دعه يكرر ما طلبته منه بهدف التأكد من أنه فهم مقصدك. تأخذ الكلمات معانٍ مختلفة باختلاف الأشخاص، وقد يكون السامع مشتت الانتباه أو أنه قد يفهم الكلام بناء لأفكاره المسبقة عن الموضوع.

لا تستخدم عبارات اللوم حتى مع أفراد العائلة. لا تقل: «أنت تجعلني أشعر...» بل قل: «عندما تقوم بذلك، أشعر...».

28. هل تشعر بعدم النجاح؟

احبّ ما تقوم به

كلما عرفت نفسك أكثر، كلما سهلت عليك معرفة العمل المناسب لك. ما هو العمل الذي يستحوذ تماماً على انتباهك في وظيفتك؟ ما هو العمل الذي تنهمك فيه حتى إنك تنسى مرور الوقت؟ متى تشعر أن يومك يطول؟ ما هي النشاطات التي تجد وقتاً لها على الدوام بغض النظر عن مدى انشغالك؟ ما هي المهارات التي تستخدمها في ذلك الحين؟ هل تفضل أن تكون عضواً في فريق أم تفضل العمل بمفردك؟ أي نوع من الإحصائيات لديك في ذهنك؟ قم بتسجيل الأمور التي تستمتع بالقيام بها خلال يومك، وسبب ذلك. لاحظ ما الذي يستمتع ذهنك بالتفكير به، ما هي المهمات التي تنجزها يداك بصورة طبيعية، وما هي الأشياء التي يسهل عليك التركيز عليها. في أية أيام تجد نفسك مأخوذاً بما تفعله؛ ما هو العمل الذي يجعلك تشعر بالنشوة؟ متى تشعر أنك في أوج عطائك؟

من هو الشخص الذي يجني المال وهو يعمل ما تحب أنت أن تعمله؟

> العمل الذي يجعل لحياتك مغزى هو عمل جيد وحيوي، وهو بانتظارك كي تكتشفه في أعماق روحك.
>
> **مارشا سينيتار**
>
> كي تبني الحياة التي تريدها ابتكر العمل الذي تحبه

اتبع روتيناً مؤقتاً يجعلك ترتاح في الدخول إلى العمل والخروج منه. قبل مغادرة المكتب اكتب لائحة بأولويات يوم غد. دع اللائحة في المكتب وانس أمرها حتى اليوم التالي.

هل تسبب الإرباك لنفسك بسبب وظيفتك؟

هل العمل الذي تقوم به أقل مما تطمح إليه نفسك؟

> أكثر الوظائف تسبباً بالضغط النفسي هي تلك التي تحمّل المرء مسؤولية من دون أن تمنحه سلطة. هل ينطبق ذلك على وظيفتك؟ وهل يستحق الأمر ارتفاع ضغط الدم والنوبة القلبية التي يؤدي إليها الضغط النفسي؟

عندما تدرك ماهية طبيعتك الحقيقية، يمكنك أن تستخدم

وظيفتك للتعبير عنها. سوف تصبح قادراً على التفكير بأنك شخص يساعد الآخرين، أو يجعل السياسيين يتصرفون بنزاهة، أو أنك مدير ملهم.

إذا كانت وظيفتك لا تشعرك بالارتياح والإلفة بصورة تامة، فما الذي يجعلها كذلك؟ قد يكون الحل شيئاً بسيطاً كاقتناء مصباح طاولة على مكتبك يجعل القراءة أكثر سهولة، أو وضع نبتة فوق خزانة الملفات، أو إحضار فأرة كومبيوتر مريحة أكثر لكومبيوترك. أو ربما يكمن الحل في توظيف مهاراتك في عملك بطريقة جديدة؛ أو إيجاد طريقة أفضل للقيام بشيء ما، أو النظر إلى رئيسك على أنه زبون لديك لا نموذجاً للسلطة، أو العمل مع الناس والأفكار على أساس أنهم أكثر من مجرد أشياء.

> تحدث إلى الأشخاص الذين يستفيدون من عملك. سوف تدرك مدى أهميتك.

29. هل تشعر أنك لا تأخذ حقك؟

عجز وأحكام مسبقة

نحن جميعاً نفتقد إلى الانسجام مع المجتمع. كلنا نشكو من العجز - جسدياً كان أم عاطفياً نتخبط فيه طوال حياتنا، لمجرد أننا أحياء.

كن فضولياً بدلاً من أن تدين الآخرين. فكر «لماذا يشعر الآخر بالحاجة ليقوم بذلك؟» بدلاً من قولك: «لماذا يفعل بي هذا؟»

هل تعود من وظيفتك المتعبة المتطلبة إلى المنزل فتأخذ بالصراخ في وجه الكلب؟ لكنك بذلك تصبّ غضبك في المكان غير المناسب، أنت لست غاضباً من الكلب. إذا ما ذهبت إلى النادي الرياضي وصرفت طاقتك الناتجة عن الغضب في ممارسة التمارين الرياضية فأنت هنا أيضاً تصب غضبك في المكان غير المناسب. لكن هذا المكان أفضل من ذاك.

الفرد الذي يتمتع بالتوازن النفسي يواجه ما يهدده عوضاً عن إسقاط مخاوفه على الآخرين (يحصل الإسقاط عندما نقرر أن أحدهم يجسد السمات التي نخشى مواجهتها في ذواتنا).

الأشخاص الغريبو الأطوار يمثلون النكهة الظريفة التي تضاف إلى الحياة (صدق أو لا تصدق، هم يظنون أنك غريب الأطوار أيضاً!).

أتشعر أنك مهمل وغير مرئي؟ أنت محظوظ! كونك غير مرئي يعطيك قدرة؛ إنها القدرة على أن تكون أنت نفسك، وحرية القيام بما يحلو لك، فلا تكون مقيداً بآراء الآخرين.

قد لا يعجبك ما يقوم به شخص ما، كما يمكنك ألا توافقه على تفكيره، يمكنك أيضاً ألا تشعر بالارتياح لما يحس به، لكنك لن تجني شيئاً إذا ما أدنته. كل فرد هو عبارة من مجموعة من نقاط القوة ونقاط الضعف.

سوء الفهم يغذي الأحكام المسبقة. يقول الرجل: «عذراً» لكي يتجاوز امرأة صماء، إلا أن هذه الأخيرة لا تتحرك من مكانها لأنها لم تسمعه. يتقدم الرجل على أي حال؛ فتشعر المرأة الصماء بالانزعاج بسبب وقاحته. يشعر كلاهما بالسخط لأنهما قفزا إلى استنتاجات خاطئة. لكي تقوم بالجزء المترتب عليك في إقصاء سوء التفاهم، وضح أفكارك أكثر للآخرين بقدر

استطاعتك. اعرف كيف توصّل الآخرون إلى تصوراتهم المسبقة عوضاً عن تحديهم.

> الانتماء إلى الجماعة يرضي حاجاتنا النفسية الأساسية: إنها الحاجة إلى أن نكون برفقة الآخرين وإلى تكوين الإحساس بهويتنا. كلما كانت أفكارنا عن الجماعة التي ننتمي إليها إيجابية، كلما كان رأينا بأنفسنا أفضل. أما المقارنة فتقود إلى تكوين الأحكام المسبقة والتعصب.

إذا كنت تعاني من عجز ما، اعترف به. يمكنك أيضاً مساعدة الآخرين الذين يعانون منه. يمكنك مشاركة الأولاد الذين يعانون من ذلك العجز نفسه بكل التقنيات التي توصلت إليها للتعامل مع هذا العجز. يمكنك أيضاً أن تخبر النكات عنه.

30. هل أنت قلق بشأن أحدهم؟

أعطه نصيحة

إذا قال أحدهم: «كان الأمر مرعباً، لكنني بخير» وأنت تعلم أنه ليس كذلك، قل: «لو حصل ذلك الأمر لي لكرهته، سوف يجعلني ذلك غاضباً ومستاءً». ذلك سيجعل الشخص الآخر يدرك أنك تتقبل غضبه وامتعاضه، ولن يشعر بالصدمة والرعب بسبب مشاعره.

> **«حتى لو لم تكن معالجاً متخصصاً، هنالك الكثير يمكنك القيام به لتخفيف الألم عن صديقك. يكفي أن تصغي إليه وهو يعبّر بوفرة عن انفعالاته وأن تكون إلى جانبه فذلك قد يوفر له مساعدة كبرى. غالباً ما تحتاج الضحية إلى التحدث مراراً وتكراراً عن الحدث وذلك في محاولة من الشخص أن يشرح لنفسه ما حصل».**

اصغ إلى السؤال الذي طرح فعلياً... الأشخاص الذين يطلبون النصيحة عادة ما يبغون سماع ما يطمئنهم فقط. إنهم يريدون أن يسمعوا أن لا بأس إن طلبوا الموت الرحيم من الطبيب

البيطري لقطتهم المريضة، أو طلبوا الطلاق، أو أنفقوا مبلغاً ضخماً لشراء زوج من الأحذية.

اسأل من يشتكي بشكل دائم: «الآن أخبرني، ما الذي يسير بشكل جيد في حياتك؟»

حاول أن تخفف من آلام الآخر لا أن تحل مشكلته. اجعله يدرك قوته وقدراته. قدّم المساعدة لكن لا تتول زمام الأمور.

«لا شيء مستحيل بالنسبة لرجل ليس عليه القيام بالأشياء بنفسه».

أ.هـ. ويلر

لا تقدّم اقتراحات تتعلق بأخذ الثأر أو العنف المنزلي حتى ولو على سبيل المزاح. اصغ إلى صديقك يتحدث بالسوء عن زوجته، لكن لا تشارك مطلقاً في ذلك. اعقد اتفاقاً مع صديقك كي يبقى على اتصال بك إذا ما غدت الأمور سيئة فعلاً.

امنح الشخص المتألم شعوراً بالأمل قبل أن تتركه.

عندما تواسي أحدهم حاول أن تنحى جانباً بنفسك وبرغباتك. ركز على حاجات الشخص المتألم. لا تقل لأي كان ما الذي عليه أن يفعله أو يشعر به ولا تعطي النصائح إلا إذا سئلت. لا يعود الأمر إليك أنت كي تشرح ما يجري. لا تقل: «لو كنت مكانك»، لأنك

لست كذلك. عوضاً عن ذلك، قل: «هل فكرت بـ...؟». ساعد صديقك في معرفة خياراته وتوضيح المسائل أمامه. حاول أن تعرف أين يكمن الألم بالتحديد، وما هو الأمر الذي يجعله يشعر بالارتياح أو الشجاع من وجهة نظره. ساعده كي يضع نصب عينيه أهدافاً يمكن تحقيقها لكي يتخطى المسألة.

ساعد الشخص على إدراك الحقيقة عندما يكون هناك تفسير خاطىء لها. إذا ما قال صديقك: «أنا فاشل حقاً؛ أنا مغفل!» اصرف ذهنه عن ذلك وذكره كم هو شخص كفوء.

شجع الآخر على استرجاع ذكرياته؛ ذلك سوف يذكره أنه تمكن من التعامل مع الصعوبات في الماضي وهو سوف يتمكن من التعامل معها الآن أيضاً.

31. أتشعر أنك عديم القيمة؟

قدّر نفسك

«ليس هناك شيء ذو قيمة في الحياة سوى ما تختار أنت أن تعطيه قيمة».

هنري دايفيد ثورو

الحاجة إلى أن يتقبلنا الآخرون هي التي توجه سلوكنا في غالبية الأحيان. حاجتك إلى تلقي الإعجاب من الآخرين قد تجعلك تضفي قيمة على الجوانب الخاطئة في شخصيتك، تلك الجوانب التي تعجب الآخرين أكثر من تلك التي تعجبك أنت.

الرغبة في الشهرة تعني الرغبة في أن يقبلك الآخرون، ربما يعود السبب إلى أنك تشعر بعدم الرضى عن نفسك.

بدلاً من السعي دائماً للوصول إلى مراكز ذات مستويات عالية خارجة عن ذاتك، وتعتمد على معايير يضعها الآخرون كالحصول على ترقية أو على إجازة جامعية، حاول أن تحقق أهدافاً داخلية كأن تتعلم كيفية التعاطي مع أفكارك السلبية أو كيفية تخطي الخوف غير المبرر.

قم بتسجيل عدد المرات التي تعتذر فيها للآخرين خلال اليوم، والأسباب التي تقدم اعتذارات من أجلها.

إذا كنت في الماضي ترضي والديك من خلال القيام بأمور نافعة لهم... أمور ذات قيمة... فسوف تستمر في إرضاء الآخرين بهذه الطريقة أيضاً. لكنك قد تثير استياءهم على أي حال لأنك لست شخصاً بارزاً بالفطرة.

ليس عليك أن تبرر وجودك لأي كان.

الصورة التي لديك عن نفسك هي عبارة عما تقوله لنفسك حول من تكون. لكي يتناسب سلوكك مع الصورة التي ترى بها نفسك عليك أن تتصرف وفق قناعاتك. رأيك بنفسك هو الذي يملي عليك سلوكك وردات فعلك على ما يحدث من أمور في حياتك. الصورة التي لديك عن نفسك هي في الغالب جزء منك، حتى إنك لو حاولت أن تتغير باتجاه الأحسن فسوف تشعر أنك متصنع ومدّعٍ، إن لم يكن ما تقوم به متجانساً مع نظرتك إلى نفسك.

انتبه عندما تقلل من شأن نفسك، كقولك أشياء مثل: «أنا لا أقوم بذلك بشكل جيد على الإطلاق» أو «ربما أنت لا تذكرني» أو «يبدو هذا جنونياً لكن...»، وحاول ألا تفعل ذلك. نحن نستخدم عبارات كهذه لكي نتجنب الرفض؛ يعود ذلك جزئياً إلى كوننا نقيّم آراء الآخرين أكثر من تقييمنا لآرائنا.

إذا ما نشأت في أسرة تسودها درجة عالية من التنافس،

سيغدو كل شخص آخر منافساً لك. قد ينمو لديك اعتقاد خاطىء بأن الآخرين يكرهون أي نجاح تحققه ويقللون من شأنه.

عليك أن تكتشف في نفسك ما هو جدير بالتقدير وتقدِّره. توصل إلى معرفة نفسك بصورة حقيقية. لاحظ كيف تتصرف في مختلف المواقف، من دون أن تحكم على تصرفاتك بأنها «صحيحة» أو «خاطئة».

اكتشف ما تحبه حقاً وما لا تحبه، من دون أن تقارن ذلك بما تعتقد أنه يجدر بك أن تحبه. تطلع للحصول على متعة أن تكون أنت على حقيقتك.

32. هل أنت محبط؟

تواجه مشاكل في العمل

عندما تشعر بالإحباط في عملك أمامك ثلاثة خيارات فقط: أن تغير موقفك منه، أن تغير ما يجعل الوظيفة غير ممتعة، أو أن تغير الوظيفة من أساسها.

يعود الأمر إليك في الحصول على ما تبتغيه من وظيفتك. حتى لو كنت تكرهها حاول أن تستخلص منها شيئاً ما. إذا كنت تتعلم من خلالها وتتقدم، فكر بها على أنها برنامج تمرين مدفوع.

تذكر الحماسة التي شعرت بها عندما تعرفت للمرة الأولى على نوع العمل الذي تقوم به الآن. أتراك فقدت هذه الحماسة الآن؟ لعلك تحب أن تستخدم مهاراتك إلا أنك تستخدمها في المحيط الخاطىء. لعلك محام جيد لكنك تكره قاعات المحاكم، أو أنك مدرس يجدر به تدريس الكبار لا الأولاد. فكر كيف يمكنك القيام بما تحبه في محيط أكثر غنى بالحوافز.

غالباً ما تكون الاعمال غير «عادلة». ربما انت تستحق فعلاً وبصدق علاوة لكنك لا تحصل عليها. تعتمد الاجور على قدرة سوق العمل على التحمل. لا تقس نجاحك بقيمة الشيك الذي تحصل عليه كاجر فقط.

مقابلات العمل: اذهب إلى مقابلة العمل وأنت تفكر: «أنا هنا كي أقدم المساعدة» فذلك أفضل من الشعور كأنك ولد ينتظر الحصول على بعض المال من أهله لقاء جز العشب أمام المنزل. يرغب أصحاب العمل بشخص واع لوجود المشاكل والتحديات المترافقة مع الوظيفة التي يسعي للحصول عليها، وهو يملك أفكاراً لحل هذه المشاكل. وهم تواقون لتجربة هذه الأفكار. تصرف كما لو أنك حصلت على الوظيفة للتو. . . مظهراً ذلك النوع من الحماس. أعد كتابة سيرتك الذاتية بطريقة تظهر بوضوح المهارات التي تتمتع بها والمشاريع التي قمت بها. وفي نهاية المقابلة، اطلب الحصول على الوظيفة.

عوضاً عن البحث بين الإعلانات، فكر ما هي الشركة المحلية التي تود حقاً العمل لديها. قم بلفت انتباههم إلى مدى تلاؤم مهاراتك مع مؤسستهم. إذا كانت تلك شركة تحبها، فإن تقديرك لها سوف يكون صادقاً لا يقاوم، وسوف يتذكرونك عندما تتاح لديهم الفرصة للتوظيف.

إذا كانت وظيفتك روتينية، إذا كنت لا تتلقى الكثير من التوضيح حول كيفية قيامك بمهماتك، إذا لم تتلق أية ملاحظات إلا عندما تخطئ في أمر ما، وإذا لم يكن لديك الإحساس بأن مساهمتك في العمل ذات أهمية، فعلى الأرجح أنك تكره ما تقوم به. كم تبلغ النسبة المئوية للأوقات التي تمر وأنت تشعر بالسعادة خلال يومك؟ هل جعلتك هذه الوظيفة تعطي أفضل ما لديك؟ ما الذي أنجزته هنا وأنت لا تخجل من التباهي به؟

33. أتشعر أنك غير محبوب؟

علاقتك الغرامية في حالة يرثى لها

الأسرة هي مجموعة الدعم الأساسية الأولى لنا في المجتمع. يجب أن يكون الزواج مؤسسة آمنة تقدم لنا المساندة. قوما بدعم وحماية بعضكما وبالدفاع عن بعضكما البعض أمام الآخرين حتى لو كانت بينكما خلافات في حياتكما الخاصة. إن جعل الطرف الآخر يشعر أنه محترم، ذو قيمة وموضع اهتمام، يعتبر مسألة أساسية في نجاح العلاقة بينكما. يجب أن تكون شراكتكما مصدر مساعدة لكما معاً لتجاوز المضايقات الصغيرة في الحياة لا سبباً لخلق المزيد من المضايقات.

الشريكان اللذان يحتفظان بتمايز شخصيتيهما، ويملكان أيضاً حلماً مشتركاً أو آمالاً مشتركة، كبناء منزل، أو رؤية موحدة تقضي بتأسيس أسرة يسودها الحب، يحظيان عادة بزواج ناجح.

أما زالت علاقاتك العاطفية تتخذ المسار نفسه لكن مع أشخاص مختلفين؟

«لم يحب امرؤ يوماً شخصاً آخر كما يرغب هذا الأخير بأن يُحَب».

ميغنون ماكلوفلين

العلاقة الناجحة ليست مجرد حظ جيد، إنها إنجاز. عليك أن تركز عليها تماماً كما تركز على أي أمر ترغب في الاستمتاع به.

إن لم يكن قصدك الوصول إلى هدف معين فلا يجديك التذمر بصورة دائمة. قم بصياغة شكواك في إطار القالب التالي: «عندما فعلت «أ» في المناسبة «ب»، شعرت بـ«ج». ولا تقل: «أنت لا تقوم على الإطلاق بـ.....».

يسعى الرجل إلى حل المشاكل بطريقة عملية، أما المرأة فتفعل ذلك عن طريق التحدث والمشاركة وإعطاء النصائح. أن يكون الآخر قريباً يعني بالنسبة إلى الرجل أن يعمل أو يلعب إلى جانبه، أما بالنسبة للمرأة فهو أن يتحدث إليها وجهاً لوجه. تذكروا ذلك وتجنبوا سوء التفاهم الذي يطرأ عندما يفكر الرجل بالطريقة التالية: «يجدر بها أن تعرف أنني

أحبها؛ لو لم أكن كذلك لما أمضيت عطلة نهاية الأسبوع وأنا أصنع لها خزانة الكتب هذه»، فيما تفكر المرأة في اللحظة نفسها: «أمضى عطلة نهاية الأسبوع خارج المنزل وهو يصنع خزانة الكتب اللعينة تلك، وذلك فقط كي يبقى بعيداً عني... إنه لا يحبني».

المشاكل التي تطرأ في إطار العلاقات العاطفية تبدو على الدوام كأنها غلطة الشريك الآخر... لكن ما الذي تفعله أنت بصورة متكررة ويؤدي إلى هذه الوضعية التي لا ترغب بها؟ يجب على كل واحد من الشريكين أن يتحمل مسؤولية حياته الشخصية بصورة كاملة... لا أكثر ولا أقل.

ابدأ بالتصرف كما لو أن العلاقة تسير كما ترغب أنت تماماً. إذا أردت الحصول على علاقة سعيدة ابدأ بالشعور بالسعادة. إذا أردت علاقة مليئة بالحب، كن محباً. كن على حقيقتك من أجل أن تكون وفياً للقيم التي تؤمن بها.

قم بأشياء من أجل الآخرين بدافع الحب وليس لخوفك من ألا تكون محبوباً. عندما كنا أطفالاً، كنا عاجزين وتعلمنا شيئاً فشيئاً كيفية التلاعب بالبالغين، إلا أن الشعور بالعجز نفسه أو الحاجة إلى الاسترضاء نفسها ليست أمراً سليماً ونحن بالغون.

قم بالمزيد من الأمور المجدية وقلل من تلك التي لا جدوى منها.

34. هل تتمتع بمقدار عالٍ من الذكاء؟

ابقَ كذلك

يعرف الشخص الذكي كيف ومتى يستخدم كل جزء من دماغه. يختص الجزء الأيمن من القشرة الدماغية بالحدس، التلقائية، الاختبارات، الخيال، وكيفية إحساسنا بالأشياء. إنه يتعامل مع الصور، الرموز، الموسيقى والأحلام. إنه الجزء المختص بالبعد البصري الذي يتعرف على الأشياء الثلاثية الأبعاد، والذي يستوعب الأنماط والعلاقات، ويحلّل المعلومات التي تنقلها الصور، يفهم الرياضيات، وينسق ما بين المهارات الحركية. الصبيان، وهم الذين يتمتعون بقدرات بصرية وجسدية أكبر، هم عادة خاضعون لسيطرة الجزء الأيمن من أدمغتهم. الجزء الأيسر من القشرة الدماغية هو الجانب المختص بالتحليل والنقد، الذي يصبو إلى المنطق والنظام وهو يصحح ويقيّم ويحدّد ما هو عملي ومنطقي. إنه يميّز الفوارق، يقيّم التصنيفات، يبحث عن المبررات، ويطلق الأحكام. يتعامل هذا الجانب مع الكلام واللغة، وهو يعبر عن المشاعر والانفعالات، ويخزن في الذاكرة، وهو عادة أكثر نمواً لدى الفتيات.

> ابقِ دماغك متنبهاً: قم بحل شبكة الكلمات المتقاطعة، اقرأ الأدب الكلاسيكي، تسجّل في دورات تعليمية، حلّ الأحاجي الموجودة على علب حبوب الكورنفليكس.

كلما تعلمت أكثر كلما أصبحت أكثر قدرة على التعلم. التعلم يعزز في الواقع عملية نمو خلايا عصبية جديدة ويطيل حياة تلك الموجودة لديك أصلاً.

عادة ما ينشأ الناس في المجتمعات الغربية على الاعتقاد أن بإمكانهم الاعتماد أكثر على التفكير العقلاني المنطقي، إلا أن الأذكياء منهم يعرفون كيف يعتمدون بالتناوب على جزأي الدماغ الأيمن والأيسر. على سبيل المثال، يستخدم العديد من الكتاب أسلوب الجزء الأيمن لكتابة المسودة الأولى لمؤلفاتهم، واضعين فيها كل ما يخطر في ذهنهم من أفكار، ثم يقومون بمراجعة وتصحيح ما كتبوه مستخدمين الجزء الأيسر من الدماغ، الجزء المختص بالتصحيح.

> معظم المعلومات التي تحصل عليها في حياتك اليومية تصلك عبر عينيك وأذنيك. لكي تبقى شخصاً ذكياً، قم بالأشياء التي تستخدم فيها حواسك الأخرى والتي تحفز مختلف أجزاء الدماغ. على سبيل المثال، دع أحدهم يضع غرضاً ما داخل حقيبة، ثم قُم بالاستكشاف داخل الحقيبة بواسطة أصابعك، ثم حاول أن ترسم هذا الغرض.

«كيف تجعل دماغك يعمل جيداً حتى مع التقدم في السن؟ دماغك يحتاج إلى مواجهة التحديات بانتظام، لكي يضطر إلى اعتماد طرق جديدة في التعامل مع ما يواجهه، تماماً كما تصبح العضلات أكثر قوة عند بذل مجهود لحمل الأوزان الثقيلة. اذهب لمشاهدة فيلم سينمائي، نظف أسنانك مستخدماً اليد التي لا تستخدمها عادة، أو تعلم الشطرنج أو العزف على آلة موسيقية. إن مواجهة محيط مختلف غني بالمثيرات تساهم في إبقاء دماغك مرناً أيضاً... إنه عذر لكي تسافر، ولو حتى إلى البلدة المجاورة»

35. هل أنت متسلط؟

تعلم كيفية إدارة الناس

الشركة الناجحة كالفكر السليم، تجتمع أجزاؤه المتعددة وترتبط ببعضها وتنسق في ما بينها وتتعاطى بشكل صحيح مع العالم الخارجي. إن دور الإدارة هو تذكير الأقسام المختلفة في الشركة بضرورة التواصل الجيد مع بعضها ومع العالم الخارجي.

> لكي تتأكد أن من تعمل معه سيفي بما وعد بإنجازه، اسأله هل يمكنني الاعتماد عليك في إنجاز هذا الأمر.

الأشخاص الناجحون يعرفون قدراتهم جيداً، ويعرفون أي دور يمكنهم أن يلعبوه في مجتمع العمل. كما أنهم يعرفون تماماً ماذا يريدون أن يحققوا لأنفسهم.

> **لماذا يصعب عليك أن تفوض الآخرين بالقيام ببعض العمل عنك؟ هل تخشى أن تفقد السيطرة على الأمور؟ أم تخاف أن يفترض الآخرون أنك توزع العمل ولا تعمل؟ وزع المسؤوليات لا الأعمال فقط. لكن ابق مطلعاً على كيفية سير الأمور. خذ المبادرة ولا تكتفِ بالإشارة إلى ما يجب القيام به.**

اسأل موظفيك ماذا يريدون منك أن تفعل حتى يقوموا هم بأعمالهم بشكل صحيح، واسألهم ما الذي يشكل حافزاً لهم. غالباً ما تكون آراؤهم أكثر أهمية من جني المال. غالباً ما يشعر الموظفون بالرضى عن أنفسهم لدى إنجازهم العمل بشكل جيد أكثر مما يشعرون بالرضى عندما يقوم رئيسهم بالثناء عليهم.

يكمن دور المدير في تحويل أهداف واستراتيجيات الشركة إلى خطوات عملية، باستخدام الموارد المتوفرة لديها بالشكل الأكثر فاعلية. تتكون هذه الموارد بشكل أساسي من فريق العمل، لهذا على المدير أن يكون بارعاً في التحفيز والقيادة والتشجيع. إن الحرص على احترام قوانين العمل والالتزام بها في العمل لا يعتبر إدارة. يجب أن يعرف الموظفون بوضوح ما يفترض بهم أن ينجزوه.

إذا كانت شخصية المدير متقلبة فذلك لا يخدم العمل. إذا كنت متسلطاً فكن كذلك دوماً.

يميل الناس إلى تكرار سيناريوهات الطفولة، فهم يتعاملون مع مدرائهم في العمل كما كانوا يتعاملون مع ذويهم حين كانوا أطفالاً، لأن تلك كانت تجربتهم الأولى مع أشخاص أكثر قوة منهم يراقبونهم. إذا ما عامل الأهل ولدهم باحترام فهو سيحترم

رئيسه عندما يصبح كبيراً. وهذا أيضاً يفسر سلوك الموظفين الذين يريدون الحصول دائماً على اهتمام المدير ونيل استحسانه.

إن الموظفين الذين يبدو كأنهم يريدون أن يقوموا بالعمل بشكل صحيح لكنهم في الوقت ذاته يقومون بإزعاج الآخرين واستفزازهم، ويتملصون من العمل الذي كان يفترض بهم القيام به أو يدّعون أنهم أخطأوا بشكل عرضي، أو ينسون المهمة الموكولة إليهم، قد يكونوا مصابين باضطراب سلوكي يتجلى في العدوانية السلبية. هؤلاء الأشخاص يخفون شعورهم بالإحباط وغضبهم، لكنهم يظهرون هذين الشعورين بأشكال أخرى، وذلك عبر التلاعب بالآخرين. غالباً ما يتذمّر منهم الآخرون بشكل دائم. يشعرون أن أحدهم يتحكّم بهم، لذلك يشعرون بالاستياء. إن الشخص المصاب بالعدوانية السلبية قد يفيده أن يأخذ درساً يجعله يدرك كيف يكون المرء حازماً بدون مواربة.

36. هل أنت مولع بالجدل؟

حلّ النزاعات

لكي نفهم بصورة أفضل الخلفية التي ينطلق منها شخص ما وهو يناقش، يفيدنا أن نتعرف إلى نظرية تدعى «التحليل الإجرائي» وهي نظرية وضعها الطبيب النفسي أريك بيرن. صنّف بيرن الشخصيات إلى ثلاث فئات: الشخصية الوالدية، شخصية الراشد، الشخصية الطفولية، وهي الشخصيات التي يستخدمها البشر بغض النظر عن العمر والمكانة. عندما نتكلم انطلاقاً من الشخصية الوالدية، فنحن نعكس بكلامنا القواعد التي تعلمناها، فنقول كلاماً فيه تسلط وعناد وتهديد وإذلال مثل «لا يحق لك أن...» أو «عليك أن تفعل الأمر بهذه الطريقة...». عندما نتحدث بشخصية الراشد، فإننا نتكلّم عن أشياء تعلّمناها بنفسنا؛ نحلل الأمور بالمنطق، نفسر، نوضح الأفكار، نحل المسائل، فنقول أشياء مثل: «أفهم وجهة نظرك» و«لست أشعر بالسرور بشأن ما يجري». عندما نتحدث انطلاقاً من الشخصية الطفولية فإن ردة فعلنا تأتي مبنية على شعورنا حول ما يحدث من حولنا، وعلى الانتحاب، المساومة، الاستياء، الطلب والتحدي، فنقول أشياء مثل: «هذا ليس عدلاً!»، «إنها ليست غلطتي»، و«سأفعل ذلك إن فعلته

أنت». عندما تعرف ما هي الشخصية التي يعتمد عليها الشخص الآخر، يمكنك أن تركز على ما يقوله بدلاً من التركيز على الطريقة التي يتكلم بها.

إذا كان سلوك الشخص الآخر يقف عائقاً في وجه التفاهم معه، يمكنك أن تنبه إلى الأمر بقولك: «لا يمكنني التفكير فيما أنت تصرخ»، أو «إذا كنت تلجأ إلى المزاح لتحيد عن الموضوع، فلن نصل إلى أي نتيجة». هذا يسمى الانتقال من المضمون إلى الطريقة التي يناقش بها المضمون أما بطريقتك هذه فتعيد النقاش إلى مساره الصحيح.

عندما تحاول الوصول إلى حل يرضي الطرفين، حدد المشكلة على ضوء الحاجات لا الحلول. لاكتشاف تلك الحاجات، اعرف لماذا يرغب الشخص الآخر بالتوصل إلى الحل الذي اقترحه في البداية. ما إن تدرك إيجابيات هذا الحل بالنسبة إليه، فسوف تكتشف حاجاته. بدلاً من التقاتل بشأن من سيستخدم السيارة، فكر كيف يمكن لكل منكما الوصول إلى حيث يريد.

لكي تمنع أحدهم من التعاطي معك بعدائية، اعكس له مشاعره وسلّم بصحة انفعالاته. لا تتلقى بردة فعل غاضبة بسبب كلام يقال فقط لكي يغيظك.

تفادَ النزاعات بقدر استطاعتك. لا تكلف نفسك عناء الجدال مع شخص ليست لديه القدرة على إعطائك ما تريده. اسأل نفسك: ما الذي سأكسبه لو تفاديت هذا النزاع؟ كيف أود أن تكون علاقتي بهذا الشخص في المستقبل؟

37. هل أنت كريم؟

سيكولوجية تقديم الهدايا

عندما تجد نفسك شديد الاهتمام لإرسال هدية قيمة جداً، توقف وفكر... فكر بذلك الشخص الذي سيتلقى الهدية. ذلك يعني أن تدخل إلى حياته لبضع دقائق لتحس بما يحتاج إليه. الهدية المثلى هي التي تؤكد للمتلقي شعوره ورأيه بنفسه.

> الهدايا التي تقدمها هي رمز للمشاعر التي تكنها للشخص الذي يتلقاها، لذا فإن مهمتك الأولى هي معرفة ماهية هذه المشاعر. عندما تشعر بالذنب أو بالاستياء تجاه العلاقة على سبيل المثال، فإنك تقوم بإنفاق الكثير بطريقة خاطئة.

> إن كنت تظن أنك ستستوحي الأفكار من دورانك داخل المتاجر الكبرى، فأنت تقارب المسألة بطريقة خاطئة. أنت تحاول أن تربط ما بين «مادة استهلاكية» على شكل هدية يرغب المتجر في التخلص منها وبين شخص لا يحتاج على الأرجح تلك «المادة الاستهلاكية». فكر بردة فعلك الخاصة تجاه تلك الهدية. فكر بما ستكون ردة فعل المتلقي على تلك الهدية. إذا كانت الهدية عبارة

> عن حلوى موضوعة في علبة جميلة لكنه لا يأكل الحلوى، فإن تلقيه لهذه الهدية لن يكون له وقع إيجابي عال عليه، بغض النظر عن مدى إعجابك أنت بالعلبة.

> ما هي الأشياء التي يشتريها الشخص عندما ينفق الكثير من المال بسخاء ومن دون تردد؟ لا يقدّر الناس الهدايا التي لا تقع ضمن نطاق اهتماماتهم. المرأة التي تتأفف لأن عليها شراء محمصة خبز كهربائية إلا أنها تنفق نصف راتبها بسرور على شراء زوج من الأحذية أسود اللون هو العشرون لديها، لا ترغب بتلقي آلة كهربائية للمطبخ في عيد مولدها.

«الهدية الرائعة هي تعبير عن كل المشاعر الجيدة التي تكنها لصديقك».

«ليست الفكرة وحدها هي التي تؤخذ بالحسبان، إنها المشاعر التي يتم تبادلها».

> اكتب البطاقة أولاً. حمّل كلماتك المشاعر التي تود التعبير عنها من خلال هديتك والتي يقل احتمال أن يساء تفسيرها. هل تجدينه دائماً حاضراً من أجلك؟ تجاوزي عبارة «عيد مولد سعيد» على البطاقة. اكتبي «هذه الساعة هي عربون شكر للوقت الذي تخصصه لي».

ابحث عن الأسباب الكامنة خلف رغبة الشخص في الحصول على الأشياء. ما هي المشاعر التي تولدها ملاحقة هذه الأشياء؟ هل تحب المرأة الطهو لأنها تحب القيام بالتجارب أم لأنها تحبّ أن تستقبل أصدقاءها وأفراد عائلتها؟ عندما تتأكد من ذلك، يمكنك أن تشتري لها المزيد مما ترغب في شرائه لنفسها. لكن معرفة الأسباب هي الوسيلة الأولية لفهم أي شيء يمكن أن يعني الكثير لهذا الشخص. وعندما تفهم ما الذي يحركه سوف تجد الطريق إلى قلبه.

30. هل تمارس القمع على غيرك؟

احصل على ما تريده بطريقتك

لكي تجعل شخصاً ما يقوم بما تريده، عليك أن تجعله يرغب بذلك من أجل نفسه. افعل ذلك عن طريق ربط الأمر بحاجاته الذاتية التي تجد تقديراً لديه؛ رغبته في الحصول على الاستحسان والاهتمام والقبول، خوفه من الرفض، حاجته إلى الحصول على سمعة جيدة أو إثبات تفوقه. اسعَ بمهارة إلى التوضيح للآخر [illegible] الوصول إلى هذه الأهداف عن طريق ما تريده أنت أن يقوم [illegible] وربما تفعل ذلك عن طريق التشكيك بأنه يملك ما يكفي من المؤهلات للقيام بالأمر. هذا ما تفعله حين تقول للولد: «أشك بأنك قادر على ترتيب ألعابك خلال خمس دقائق».

كي تحمل شخصاً ما على القيام بعمل ما، أوحِ إليه بأن لديه خيارات عدة:

«أي جزء من العمل تود البدء به أولاً؟»

وافترض أنه سوف يرغب في القيام بما تريد منه أن يفعله:

«عندما تقوم بذلك سوف تجد....».

عندما تجد أن شخصاً ما لا يود الاقتناع بوجهة نظرك، فإن تغيير سلوكك تماماً يكون مفيداً في بعض الأحيان: إذا كنت تتحدث بشكل منطقي، تحدث بشكل عاطفي. إذا كنت تتحدث بمودة، كن جدياً.

نحن نربط سلوكنا الحاضر وما نتعلمه بكل تجاربنا السابقة. فنحن نصف الأشياء بعبارات نعرفها من قبل: «إنه يملك رأس عصفور وجسم أسد». لهذا فإن الابتسامات والاستعارات هي جزء هام من لغتنا. لكي تجعل الآخرين منفتحين على تقبل أفكارك الجديدة، قدمها لهم بعبارات تتعلق بما عرفوه سابقاً. يمكنك على سبيل المثال استخدام استعارات الشخص نفسه:

> إذا كان يصف وظيفته بالمعركة، استخدم الصورة ذاتها لتطلب منه أن «يقيم هدنة» مع رئيسه في العمل.

يجدر بك أن تعرف إن كانت الحوافز التي تحرك الشخص داخلية أم خارجية، وعندها ستكون قادراً على تحفيزه بالطريقة التي يفهمها. اسأل الآخرين كيف يعلمون أنهم أعدّوا وجبة شهية. سوف يقول البعض: «لأن مذاقها رائع!»؛ هؤلاء يحفزون أنفسهم بأنفسهم. غيرهم سيقول: «تقول عائلتي إن مذاقها جيد»؛ هؤلاء يحفزهم ما يفكر به الآخرون. إذا أردت من أحد أفراد الفريق الأول أن يأتي في الوقت المحدد، قل له: «أنت تعلم أهمية أن تحضر في الوقت المحدد». أما للآخر فقل: «سيسعدني فعلاً أن تأتي في الوقت المحدد».

39. هل أنت كثير النسيان؟

ساعد ذاكرتك

كلما تعلمت أكثر كلما أصبحت قادراً على تعلم المزيد

النسيان ليس فشلاً. تطور دماغنا في الواقع بشكل جعله ينسى التفاصيل، وذلك كي يسمح لنا بالحفاظ على حياتنا من خلال بملاحظة الانطباعات السريعة الأولى وأخذ القرارات بسرعة أمام المخاطر المستجدة. المعلومات التي لا يتم استخدامها لفترة ما تتلاشى مفسحة المجال لدخول معلومات جديدة أكثر أهمية. الذكريات التي يعتبرها الدماغ هامة وتستحق البقاء هي تلك التي تحمل معانٍ عاطفية (كتلقيك عقاباً غير عادل وأنت ولد صغير) أو التي تحمل طابعاً مميزاً في حياتنا، كالقبلة الأولى. الذكريات العاطفية ذات أهمية أساسية أيضاً في أخذنا للقرارات وفي استمرارنا بالحياة، لأن الانفعالات هي التي تدفعنا إلى التحرك.

«المعلومات التي يمكننا أن نسترجعها بسهولة أكبر هي تلك المعارف المنتظمة في نماذج، الموضوعة ضمن سياق معين وتلك التي تحمل مغزى ما».

يبتكر ذهننا الصور ويعالجها بأسرع مما يفعل مع الكلمات.

كان التعرف إلى الوجوه ضرورة حياتية مبكرة في تاريخ تطورنا، أما في تذكر الأسماء فنحن نستخدم جزءاً آخر من دماغنا. نحن نتذكر الأبنية أفضل مما نتذكر أسماء الشوارع والعناوين، أما الأحلام فتأتينا على شكل صور، لا على شكل كلمات. وهكذا فإنك عندما تود تذكر شيء ما، استخدم مخيلتك لتعزز الصورة المرئية إلى حدود قصوى. إذ ما ركنت سيارتك بالقرب من إشارة حمراء كبيرة، تخيل سيارتك وقد انسكب عليها خزان ضخم من الدهان الأحمر. لكي تتذكر أن هذا الشارع هو شارع الدلب، تخيل شجرة دلب كبيرة على سطح كل مبنى فيه. إذا كنت تحاول حفظ قصيدة ما، تخيل نفسك داخل الصورة التي تتحدث عنها القصيدة.

كيف تتعلم موضوعاً جديداً بأفضل شكل ممكن؟ هل تفضل أن تحفظه غيباً؟ (انت تميل الى تذكر الاشياء التي تراها عيناك) أم تكرر الوقائع بصوت مرتفع؟ (انت تحفظ اكثر الاشياء التي تسمعها) أم تكتبه؟ (انت تحتاج إلى المشاركة بفعالية لكي تبقى المعلومات عالقة في ذهنك). عندما تعرف اي طريقة تعمل لديك بشكل أفضل، ستعرف ما هي الطريقة الأسهل بالنسبة إليك للتعلم. إذا كنت تتعلم اللغة الفرنسية على سبيل المثال، سوف تعرف إن كان عليك ان تختار سماع تسجيل ما، ام ترسم لنفسك رسماً بيانياً، ام تضع نفسك في محيط حيث يتكلم الجميع الفرنسية فقط، أم عليك القيام بذلك كله معاً. الوضعية المثلى للتعلم هي عندما تشارك الحواس الخمس كلها في العملية.

«قل لي وسوف أنسى، أرني وربما أتذكر، دعني أشارك وسوف أفهم».

قول صيني

«تذكر لائحة المواضيع أو الأغراض عن طريق تحويل هذه الأخيرة إلى صور تربطها في ذهنك بالعين. اجعل الصور مضحكة وغريبة قدر الإمكان وهكذا ستتذكرها، وتتذكر اللائحة».

40. هل تقمع مشاعرك؟

تعرف على مشاعرك بأكملها

* **الحياة هي عبارة عن اختبار للمشاعر القوية: الخوف، البهجة، الحزن، الفرح. لا تحاول الهروب من تلك التي لا تحبها؛ اختبرها كلها. حتى مشاعر كالخوف، الذنب، والخطر، تخبرنا بأشياء كثيرة عن ذواتنا، وتعطينا الطاقة على التغيير، وتذكرنا بما نعتبره هاماً في الحياة. اعترف بمشاعر الألم؛ واعلم أنها جزء لا يتجزأ منك.**

* يمكنك التخلص من مشاعرك عن طريق التعبير عنها. إذا ما تصرفت كأن شيئاً لم يحدث، فإن المشاعر سوف تتخذ طرقاً خفية، إلا أنها ستظهر لاحقاً بطريقة ما: سوف تتهجم على الآخرين، سوف تنسى أشياء لا تريد أن تتذكرها، سوف تتأخر في الوصول إلى الأماكن التي لا ترغب فعلاً في الذهاب إليها، وتشعر بالتعب حين لا تود القيام بشيء ما. عندما تحدث هذه الأشياء، أو يزل لسانك بما تخفيه، أو تتذكر فجأة ذكرى من الماضي أو تظهر أغنية أو فكرة طارئة من «لا مكان»، اسأل نفسك لماذا يرسل إليك لا وعيك هذه الرسالة.

* **كيف تقوم بتمويه شعورك بالألم؟ الطرق الشائعة هي التخفيف من هذا الشعور، أو استغلال الآخرين، أو أنفسنا بطريقة مؤذية بسببه.**

* عندما تكون صادقاً مع نفسك، ويمكنك مراقبة سلوكك باهتمام لا بانتقاد، تغدو الحياة أكثر بساطة. إذا كنت مجبراً على رؤية أقاربك الذين يثيرون جنونك إلا أنك تستطيع الاعتراف لنفسك بأنك لا ترغب بذلك، يمكنك أن تجد طريقة ما لتجعل نفسك أكثر سعادة بالقيام بهذا الواجب. نظم لقاء معهم لحضور فيلم سينمائي أو حدث رياضي، فهكذا سوف تتمتع على الأقل بجزء من هذا اللقاء. اذهب إلى اللقاء بسيارتك بحيث تستطيع المغادرة ساعة تشاء. ضع حدوداً معينة لهذا اللقاء. إذا قمت بالأمور على طريقتك بهذا الشكل، فلن تشعر أنك تضيع الوقت، ولن يستطيع الآخرون أن يثيروا غيظك، وسوف تتمتع أكثر بالحياة.

* **مشاعر الألم ليست سيئة بحد ذاتها، بل إنكارها هو كذلك. ربما أنت تنكر مشاعرك لأن الأسرة التي تربيت فيها لا تستحسن إظهار المشاعر. الأولاد الذين يتعلمون كيف يختبرون مشاعرهم الحقيقية بشكل صحيح وكامل، يصبحون أشخاصاً بالغين قادرين على التعامل مع مشاعرهم الحقيقية. أخبرتني إحدى المدرسات كيف أصيبت زميلاتها بالرعب حين سمحت لطفل في يومه الأول في الحضانة بالتعبير عن مشاعر القلق لديه بسبب الحزن والانفصال عن والدته. لو أن المعلمة قالت للصبي: «أنت بخير»، وحاولت إلهاءه بالألعاب، لفكر الصبي: «لا بد أن فيَّ شيئاً خاطئاً. أنا خائف ومشوش، لكن أحدهم يقول إنني لست كذلك». إن تعليم الولد إنكار مشاعره يجعل منه راشداً لا يعلم كيف يتعامل مع ألمه.**

41. هل أنت شخص حالم؟

أحلامك تكشف انفعالاتك اللاواعية

من الأهمية بمكان أن تفكر بأفكار جيدة قبل الخلود إلى النوم. ابدأ بالحلم فيما أنت لا تزال مستيقظاً. اذهب بأفكارك إلى مكان يسوده السلام والهدوء، أو حاول أن تبرمج لا وعيك على العمل على حل المسائل العالقة فيما أنت نائم (لكي تنجح محاولتك، يجب أن تكون راغباً فعلاً في معرفة الأجوبة). اطرح أسئلة محددة حول مواضيع تقلقك ما إن تشعر بالنعاس، وكررها مراراً وتكراراً فيما أنت تغرق في النوم. دوّن أول ما يطرأ على ذهنك من أفكار في الصباح مستخدماً صيغة الزمن الحاضر. احتفظ بقلم وورقة بالقرب من سريرك. إن لم تجد معنى لما كتبته حاول أن تنظر إليه كما لو أنه تعبير مجازي أو استعارة.

«إن تكرار الأحلام يشير عادة إلى مسائل غير محلولة في حياتك. عندما تنجرف نحو النوم، تخيل كيف تريد أن تكون نهاية حلمك».

لكي تستخلص معنى من حلمك، حاول أن تتذكر أكبر قدر ممكن منه ما إن تستيقظ من النوم مباشرة، لكن لا تأخذ القصة حرفياً كما هي. ركز على ما شعرت به أثناء الحلم، وعلى بنية الحلم ومدى تعقيده وامتلائه بالأحداث، أكثر من تركيزك على

«عقدته». إذا حلمت مثلاً أنك في بيت فارغ، حللّ ما شعرت به. هل شعرت بالخوف؟ بالوحدة؟ هل هناك ظرف ما في حياتك الواعية يجعلك تشعر بالاحساس نفسه؟ أو حاول أن تصف لنفسك ما تعنيه عناصر الحلم بالنسبة إليك كما لو أنك تصفها لشخص آخر. إذا حلمت مثلاً بالبحر، فكر بما يمثله البحر بالنسبة إليك؛ أهو الخوف، المرح، أم هو مكان يشعرك أنك عرضة للخطر؟ يستطيع الحلم أن يكشف عن عدد من المخاوف في آن معاً.

يعتقد الأخصائيون في علم النفس والأعصاب أن الأحلام هي طريقة لهضم التجارب اليومية وتعزيز الذكريات: يقوم الذهن بجمع الصور والأحاسيس الشاردة على شكل قصة شبه قابلة للتصديق. يقول فرويد إن كل حلم يعبر عن رغبة مكبوتة، وإن أحلامنا كلها تحمل رغبات غير واعية ومبطنة. اليوم يعتقد الأطباء والنفسيون أن الأحلام تشير أيضاً إلى المخاوف والحاجات التي تهدد أيضاً بالظهور حين نكون مستيقظين. لكي تعرف ما الذي ينشغل به لاوعيك، تقبل الرسائل الذي تطلقها أحلامك والانفعالات التي تثيرها لديك.

«تحمل بعض الأحلام «معاني» واضحة: إذا حلمت بأنك عارٍ، فذلك يعني أن لديك قلقاً بشأن كشف شيء ما أو الشعور بأنك مهدد بالخطر، الطيران أثناء الحلم يعني الرغبة في التحرر من القيود التي تفرضها الحياة اليومية؛ السقوط يعني فقدان السيطرة. محاولة الهروب من شيء ما والفشل في تحقيق ذلك يعني أن هناك صراعاً بين العقل والجسد. اسأل نفسك: «لماذا يراودني هذا الحلم الآن؟»»

42. هل تنقصك الرشاقة؟

إنها صورة الجسد

ابحثي عن تمرين هو بمثابة خيار لتصريف الانفعالات، بحيث يجعلك تشعرين بالتحسن بعد ممارسته؛ جربي الرقص الشرقي أو اليوغا أو ركوب الخيل، تعلمي كيف تتقنين هذا التمرين لتشعري بالمتعة بسبب إتقانه بشكل جيد ما يرفع مستوى الأندورفين لديك وكذلك مستويات الطاقة.

الأيام التي لا تشعرين فيها أنك راغبة في التمرن هي الأيام التي ستستفيدين منها من التمرين إلى أقصى حدّ.

«نحن نعرف أننا أحياء من خلال أجسادنا»

«تحاول النساء خلال حياتهن أن يجعلن أجسامهن تكتسب شكلاً مثالياً خيالياً غير موجود إلا في لوحات الرسامين. . . أنا ألوم الرأسمالية على ذلك. . . التي تجعل المستهلكة في حالة من القلق الدائم والتقدير المنخفض للذات بحيث تشتري دائماً أحمر الشفاه والإكسسوارات لكي تشعر أنها أكثر أناقة».

سينتيا هايميل

ليس الرشاقة والجمال هما الأهم. الأهم هو أن تؤمني أنك رشيقة وجميلة. ما تشعرين به تجاه نفسك وجسدك يظهر في لغة جسدك. الأشخاص الذين يشعرون بالارتياح لمظهرهم يبدون جذابين بشكل لا يصدق. إذا كنت تظنين أنك جذابة، فأنت جذابة فعلاً.

من هو الأكثر أهمية بالنسبة إليك، ملكة جمال أميركا الأخيرة أم المدرس الذي كان يؤكّد لك أنك سوف تنجحين؟ من الذي يحصل على المتعة أكثر بفضل جسده، النحات الذي تشكل يداه الخشنتان أداة عمله أم عارضة الأزياء التي تعيش في خوف دائم من ظهور الجلد الميت حول أظافرها؟

دلّلي جسدك بالطريقة التي تدللين بها دبّاً من الصوف تحتفظين به منذ طفولتك وتشعرين بتعلق شديد به. ذلك سوف يمنحك شعوراً جيداً. من الذي يهتم إن كان فيه بعض العيوب أو لم يكن قياسه مثالياً للأناقة؟ إن خصوصيته تجعله أكثر تميّزاً.

«قد يكون انشغالك بصورة جسدك طريقة للتهرب من مواجهة الصعوبات الحقيقية».

غيّري تفكيرك من «عندما أفقد بعض الوزن، سأشعر بالسعادة» إلى «أنا سعيدة وأود الاهتمام بجسدي».

«استمتعي بجسدك. . . إنه الأداة الأعظم التي تمتلكينها على الإطلاق».

ماري شميث

ابق جسمك متعافياً ونظيفاً ومرتدياً أروع الثياب لأنك سعيدة بكونك على قيد الحياة، واتركي الحكم للآخرين بشأن الطريقة التي يظهر بها. إن السرور أو عدم السرور الذي يشعرون به عند رؤيتك مرده إلى أفكارهم المسبقة عن الجمال.

ما هي الحالة التي يشعر جسدك فيها أنه في أحسن حالاته؟ أفي حالة الحيوية والنشاط، أم أثناء السكون والسلام؟ قومي بمجهود واع أثناء يومك لتصلي إلى تلك الحالة المثالية القصوى.

43. هل أنت مبدع؟

وظف إبداعك في الفن

«كل شخص لديه موهبة. لكن امتلاك الشجاعة لملاحقة تلك الموهبة إلى المكان المظلم الذي تقودنا إليه هو أمر نادر».

أريكا يونغ

غالباً ما يستخدم الفن كوسيلة علاج، لأننا حين نعبِّر عن أنفسنا بواسطته نتمكن من تجاوز عقلنا الواعي والاتصال مباشرة بما دون الوعي حيث دفنت مخاوفنا وأوجاعنا العميقة. استخدم الفن لمعرفة من أنت: ارسم حلمك بالألوان؛ اكتب قصة عائلتك؛ اصنع منحوتة على شكل جسمك.

سوف تصبح أكثر إبداعاً حين تبدأ طريقك لكي تكون أكثر إبداعاً وتفكر بذاتك على أنك شخص أكثر إبداعاً. الأمر أشبه بعضلة تنمو كلما استعملتها.

ابق الطريق مفتوحة أمام عملية الإبداع عن طريق جعلها ملموسة. ثبت لوحات مثيرة للاهتمام على الجدار؛ املأ اللوح المخصص لوضع الملاحظات بالأفكار. هذا ما يفعله الطباخون عندما يلتقطون صوراً للأطباق التي يحضرونها في مطابخهم، وما يفعله مصممو الأزياء حين يجمعون عينات من تصاميمهم، تشمل القماش والأزرار ومختلف نماذج الألوان. إنها طريقة لجعل الإلهام شيئاً ملموساً.

> لا يزدهر الإبداع في بيئة تطلق الأحكام. يجب أن تشعر أنك في أمان لكي تصبح قادراً على الاختبار، اللعب، والتصرف على هواك.

تمر العملية الإبداعية بمرحلتين: **التزود بالطاقة والحضانة**. مرحلة التزود بالطاقة تعني تجميع الأفكار، البحث عن الخيارات المتاحة، والشعور بالحماسة لمختلف الإمكانيات. أنت تفعل ذلك عن طريق النظر إلى الخارج بحثاً عن حوافز جديدة، فتشبع نفسك بالمعلومات التي تحفز تفكيرك الإبداعي وتجعله ينطلق. قم بالتنقيب في صفحات المجلات الأجنبية غير المعروفة، ابحث على الإنترنت، تحدث إلى الناس، احتفظ بالملفات التي تهمك. دع ذهنك يمتلىء بكل شاردة وواردة تتعلق بموضوع اهتمامك، واحتفظ بأفكارك كلها (لهذا السبب يحمل المبدعون دفاتر ملاحظات ودفاتر لرسم المخططات أينما ذهبوا، كما يدونون بعض الأشياء على المناديل الورقية).

المرحلة الثانية وهي مرحلة الحضانة، أي حين يأخذ اللاوعي بإعادة تنظيم ودراسة المواد التي تم تجميعها. لكي يتمكن اللاوعي من القيام بذلك عليك أن تنكفىء عن التفكير لفترة ما فتتخلى عن التفكير النشط، وتترك الحلول والإبداع تتدفق من تلقاء نفسها. تأتي الأفكار حين يكون جسدك مسترخياً وذهنك في حالة من التلقي، وعندما تقوم بشيء لا يتطلب منك الكثير من التركيز مثل السباحة أو قيادة السيارة.

> **لكي تصبح أكثر إبداعاً، امضِ وقتك مع أشخاص مبدعين.**
>
> حدد مشكلتك. للحصول على فكرة لامعة، يجب أن يكون لديك أولاً مشكلة تحتاج إلى هذه الفكرة لكي تجد حلاً. سواء كان الأمر كيف ترسم شيئاً ما ثلاثي الأبعاد في بعدين فقط أم ما الذي تعده للعشاء.

«الفن هو كذبة تجعلنا ندرك الحقيقة».

بيكاسو

44. هل أنت شخص متفهّم؟

التقرّب من الآخرين

«إذا ما رغبت بأن تفهم شخصاً ما أكثر، استخدم تقنية «الكرسي الفارغ» المستوحاة من طريقة الجشتالت Gestalt للمعالجة».

اجلس على كرسي وضع كرسياً آخر فارغاً قبالتك. تخيّل أن الشخص الذي ترغب في التواصل معه جالس عليه. صف لهذا الشخص ما تشعر به بالضبط. الآن، بدّل موضع جلوسك لتصبح على الكرسي الآخر وضع نفسك مكان الشخص الآخر متخيلاً أنه يرد عليك. بماذا يجيبك؟ ما الذي يريد قوله لك فعلاً؟ تابع هذه المحادثة بمقدار ما تتطلب من الوقت إلى أن تتمكن من فهم الشخص الآخر.

«التعاطف هو مشاركة الآخر بما يمر به مشاعر وانفعالات».

إذا ما شعرت بالاكتئاب عندما تكون برفقة شخص مكتئب، فذلك هو التعاطف. أما التفهّم فهو أن تفهم مشاعر الشخص

الآخر لكنك تبقى موضوعياً بما يكفي كي لا تسمح لتلك المشاعر بأن تجتاحك. المتفهّمون يجدون بعض الحقيقة في ما يقوله الآخر، حتى لو كانوا مقتنعين أنه مخطىء تماماً، غير منطقي، غير عقلاني أو غير عادل. إنهم يستطيعون رؤية الصورة من منظار الشخص الآخر.

«يمكنك أن تظهر تفهّمك للآخر عن طريق إعادة صياغة كلماته أو بطرح سؤال عليه لتعرف إن كنت قد فهمت ما يشعر به بصورة صحيحة. قم بالاعتراف بمشاعر الآخر وسوف يشعر أنك متعاطف معه».

«اعط انتباهاً أقل لما يفعله الشخص الآخر وانتباهاً أكبر لما تجيب به أنت. (اسأل نفسك: «لماذا يجعلني دوماً أفقد صوابي عندما يفعل ذلك؟ فذلك أفضل من محاولة جعله يتوقف عن ذلك). الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تتحكم بتصرفاته هو أنت نفسك».

«إذا ما قال أحدهم: «أحياناً، تبدو الحياة بلا معنى»»،

فإن الإجابة بطريقة تقطع الطريق على كل نقاش ليست تفهّماً على الإطلاق (كأن تقول على سبيل المثال: «لا معنى لما تقوله، ابتهج»). من الأفضل أن تقول شيئاً مثل «لا بد أنك تشعر بانخفاض في معنوياتك لتقول ذلك». هذا الجواب يشير إلى أنك

تتقبل ما يشعر به الآخر لكنك لا توافقه بالضرورة على ما يقوله، كما أنه يجعل من الأسهل على الشخص الآخر أن يكشف عما يقلقه.

«وجه العدو يجعلني أشعر بالخوف فقط عندما أرى إلى أي حد يشبه وجهي».

ستانيسلو جيرزي لاك

«إذا كنت تفتقر إلى العلاقات الحميمة والى الاهتمام، حاول التواصل مع أي شخص ومع كل شخص تلتقيه خلال يومك».

تحدث إلى الذين ينتظرون مثلك في الصف مواسياً إياهم؛ اسأل سائق الحافلة إن كان يومه يسير بصورة جيدة؛ ابتسم للأطفال.

«قدّر قيمة الأشخاص الذين تستطيع أن تكون على سجيتك بسهولة أكبر وأنت معهم».

45. هل أنت شخص متردد؟

قم باتخاذ القرارات

تخيل أنك تعيش كل خيار مطروح أمامك. ما هو شعورك؟ ما الذي تشعر به في داخلك جراء ذلك؟ اصغ إلى جسدك. إذا ما أرسل إليك إشارات تدل على الانزعاج الجسدي أو العاطفي، توخَّ الحذر.

«اعتمد على العقل في القضايا الصغيرة، وعلى القلب في القضايا الكبيرة».

سيغموند فرويد

كيلا تتخذ قراراً فيه الكثير من المجازفة، ولكي تستوضح مشاعرك، حاول أن تشرح الوضع لشخص لا يعرف شيئاً عن المسألة، حتى لو كانت هذه المحادثة تتم في ذهنك فقط. هنالك طرق أخرى تعطيك منظوراً أكثر وضوحاً: قم بوصف المشكلة لذاتك كما لو أنها حصلت مع شخص آخر، أو اكتب رسالة كما لو أنك تسأل أحدهم عمّا يجدر بك أن تفعله. سوف تتسع بصيرتك جراء محاولة وضع المسألة في إطار من الكلمات الواضحة.

«فكّر بكل الخيارات الموجودة أمامك قبل أن

تقيّمها. هل تراك تضع القيود لنفسك بصورة غير ضرورية؟ ربما أنت لست مضطراً إلى المعاناة لظنك أن عليك الأخذ بالخيار «أ»، بل يمكنك الاختيار من بين «أ» و«ب» و«ج» و«د».»

ليس هناك من قرار «صحيح». هناك فقط خيارات ونتائج مترتبة عليها. والأمر يعود إليك في أن تجعل هذه النتائج شيئاً تود العيش معه.

إذا كنت تعاني من مشكلة ما وأنت تحاول حلها منذ أسابيع من دون جدوى، ربما حان الوقت لكي تأخذ استراحة وتدع لا وعيك يعمل عليها قليلاً. حدّد تاريخاً على الرزنامة ينبغي أن تتخذ قرارك قبله. حتى حلول هذا التاريخ إلهِ نفسك عن التفكير بالمشكلة. تخلّص من الضغط فيأتيك الجواب.

ما الذي يحدث إن لم تتخذ أي قرار على الإطلاق؟

تبدو لائحة السلبيات والإيجابيات مفيدة في بعض الأحيان؛ فيما تبدو في أحيان أخرى تبسيطاً زائداً للأمور. عوضاً عن ذلك، احتفظ بسجل، دوّن فيه طيلة أسبوع أو ما يقاربه ما ينصحك به الأصدقاء، وتغيرات آرائك حيال الموضوع، دوّن أيضاً التسويات التي يتطلبها كل من الخيارات المطروحة. ضع جدولاً تظهر من خلاله أياً من هذه الخيارات يعطيك النتيجة الأفضل وأيها يقودك إلى النتيجة الأسوأ. قم بتحديد المشكلة بمختلف الطرق الممكنة:

لا تفكر فقط: «هل يجدر بنا أن نتطلق؟» بل «هل من الأفضل أن أعيش بمفردي؟». لا تفكر فقط بطريقة «مع» أو «ضد»، بل فكر بما قد يمنحك أكبر قدر من الشعور بالرضى. قارن ما بين خياراتك تلك وبين أولوياتك، حاول أن تجد إجابة عن كل اعتراض يبرز أمام عينيك. إن قراءة هذه الملاحظات حتى بعد مدة أيام سوف يمنحك القدرة على رؤية الصورة بأكملها.

اطلع على كل الوقائع والمعلومات التي تحتاج إليها من أجل اتخاذ قرار ما. قم بأبحاثك، فكر بمقدار الوقت الذي يجدر بك أن تلتزم بقرارك هذا خلاله، وقم بتجربة كل الحلول البديلة بقدر استطاعتك قبل أن تتخذ القرار.

46. أتشعر أن تفكيرك مشلول؟

العصف الفكري يعطيك الحلّ

■ العصف الفكري brainstorming طريقة جيدة للحصول على مجموعة كبيرة من الأفكار دفعة واحدة وبسرعة. إنه في الأساس تمرين على التفكير في إطار الجماعة، لكن يستطيع المرء بمفرده أن يقوم به لاستخراج الأفكار الجديدة مستخدماً قلماً وورقة، ومتبعاً القواعد التالية:

1 ـ حوّل المشكلة التي تواجهك إلى سؤال أو اطرحها على شكل مخطط صغير أو رسم بياني.

2 ـ دوّن كل فكرة تأتي إلى ذهنك بأسرع ما يمكنك، مهما كانت فكرة سخيفة، غير معقولة أو غير عملية. استخدم مجموعة من البطاقات، ضع كل فكرة على بطاقة مستقلة. عادة ما تقودك كل فكرة إلى فكرة أخرى وإلى أخرى... حاول أن تتوسع بالفكرة الأخيرة. قلّب الأفكار في كل الاتجاهات التي ترغب بها. ابحث عن الأفكار المضحكة، الغريبة، المجنونة. لكن هدفك كمية الأفكار لا نوعيتها، واستمر بذلك بقدر ما تستطيع.

3 ـ لا تستبعد أي فكرة في هذه المرحلة. لا تطلق الأحكام أو تقيّم أو تنتقد أي شيء يأتي إلى ذهنك. تأكد من أن كل

فكرة كتبتها مقروءة ومتماسكة؛ بعدئذٍ ضع تلك الملاحظات جانباً حتى وقت لاحق. عندما تنظر إليها ثانية، سوف يأتيك المزيد من الأفكار.

خلال النهار أطلب من كل من تلتقي به أن يزودك بالأفكار والاقتراحات؛ بدءاً من البواب حتى طفلك البالغ من العمر خمسة أعوام. قد لا تكون اقتراحاتهم وثيقة الصلة بالموضوع، لكنها ربما تقودك إلى شيء ما ذا فائدة عندما تقارنها بأفكارك وتقيم الصلة في ما بينها.

■ **عندما تجري تقييماً للأفكار، قرر إن كان تنفيذ الفكرة الأفضل يمكن أن يتم عبر الاستفادة من إحدى الأفكار الأخرى. هل يمكن تعديل إحدى الأفكار أو إعادة تنظيمها، أو عكسها أو التوسع فيها أو جمعها مع فكرة أخرى؟**

■ التفكير الجانبي هو طريقة أخرى لتوليد المزيد من الأفكار. استخدم طريقة الحوافز العشوائية وهي عبارة عن مجموعة من الكلمات المألوفة كتلك التي تجدها في القواميس التي يستخدمها الأولاد. استعرض كل كلمة منها بدورها بجانب المشكلة. سوف يحاول عقلك إيجاد رابط ما بين الكلمة والمشكلة، ما يؤدي إلى تغيير نظرتك إليها.

■ وضع خريطة ذهنية Mindmaping للمسألة هو طريقة تصويرية تعد نوعاً آخر من العصف الفكري: اكتب المسألة أو ارسمها أو دونها على شكل رسم بياني في وسط ورقة كبيرة ثم أحطها بدائرة. ارسم خطوطاً حرة على شكل شعاعات انطلاقاً من تلك الدائرة، واكتبْ في نهاية كل خط أول كلمة تخطر في بالك. بعد أن تحصل على أكبر عدد من الكلمات المرتبطة بالكلمة

الأولى، ارسم خطوطاً تنطلق من تلك الكلمات الجديدة ودوّن أفكاراً مترابطة معها أيضاً، إلى أن تمتلىء الورقة بشبكة من الأفكار المترابطة. عندما تنتهي من ذلك، ضع خطوطاً تحت الكلمات المتكررة وقم بربط المواضيع المتصلة بها ببعضها.

47. أتشعر بالنعاس؟

ابق مستيقظاً

إليك في ما يلي سلسلة من النشاطات التي تجعلك تستيقظ حين تتضاءل طاقتك. اتبع هذه الخطوات بدقة أو جد بديلاً مشابهاً.

1. ضع ماءً بارداً على رسغيك أو رش وجهك بالماء البارد.
2. مشط شعرك، ومن الأفضل أن تمشطه بفرشاة من ذلك النوع الذي يدلك فروة الرأس والذي تنتهي إبره بحبيبات صغيرة.
3. قم بامتصاص حبة بونبون بنكهة النعناع فهي ذات نفع سواء برائحتها أم بطعمها. أو قشّر برتقالة وتنشق عبير قشرتها، كما أن رائحة قشرة الليمون الحامض أو أي نوع آخر من الحمضيات سوف تمنحك دفعة من النشاط. أو قم برش رذاذ عطر منعش كالياسمين فهو الأكثر دفعاً للنشاط.
4. انحنِ ولامس أصابع قدميك بيديك لزيادة سرعة الدورة الدموية. أو قم بدورة سيراً على القدمين حول المبنى لتتعرض لأشعة الشمس والهواء المنعش.
5. انظر إلى شيء ما ذي ألوان مشرقة لامعة لكي تنعش دماغك. (إنه عذر جيد كي تشتري باقة من الأزهار تضعها

فوق طاولة مكتبك، أو لوحة جميلة تعلقها على الجدار).

6 ـ تنفس بعمق.

بعد تناول وجبة كبيرة، ينخفض تدفق الدماء إلى الدماغ، ويذهب بدلاً من ذلك إلى المعدة كي يساعد في عملية الهضم. فإذا أردت أن تبقى مستيقظاً تجنب أعراض هبوط الهمة في الفترة المبكرة من بعد الظهر عن طريق تناول غداء خفيف.

في بعض الأحيان قد تساعدك إغفاءة صغيرة في تجديد نشاط يومك لا سيما بعد ليلة لم تنم فيها جيداً. اشرب فنجاناً من القهوة قبل أن تتمدد مباشرة، فتحصل على الإغفاءة المثالية التي لا تتعدى 20 دقيقة، وبعدئذٍ سينطلق مفعول الكافيين في جسمك وينشّطك. أما إذا نمت لفترة أطول فسوف تغرق في نوم عميق وتستيقظ وأنت تشعر بالكسل والترنح.

أيقظ نفسك عن طريق تحفيز حواسك كلها: اخرج إلى أشعة الشمس؛ تنشق رائحة القهوة؛ استمع إلى موسيقى تجعلك تحرك أصابع قدميك؛ استخدم صابون استحمام يشعرك بالوخز الخفيف (كالذي يحتوي على الأوكاليبتوس)؛ وإذا كنت تستطيع التحمل استحم بالمياه الساخنة ثم افتح المياه الباردة على جسمك وكرّر ذلك مراراً.

عندما تعترف بما أنت عليه وتقبل به وتعبّر عنه، فسوف تحصل على المزيد من الطاقة.

يعتبر فنجان الشاي منشطاً ومهدئاً في الوقت نفسه.

«للحصول على الطاقة تناول وجبة خفيفة هي عبارة عن مزيج من البروتين والكربوهيدرات كاللبن الرائب والحبوب، زبدة الفول السوداني ورقائق البسكويت أو الحمص بالطحينة مع الخبز».

لا تستخف بما تستطيع أفكارك ومشاعرك منحك إياه من طاقة. قد لا ترغب بتنظيف الخزانة بعد قضاء يوم عمل متعب، لكن إن جاءك صديق ببطاقات لحضور حدث ما تود رؤيته، فسوف تشعر باندفاعة جديدة من الحيوية تغمرك.

«افرك راحتي يديك معاً بقوة لبضع ثوانٍ، إلى أن تصبحا دافئتين، بعدئذٍ كورهما فوق عينيك المغمضتين لبعث الحيوية فيهما».

48. هل أنت فاتر الهمة؟

تمرد على الروتين

إذا كانت حياتك فيلماً سينمائياً فما هي النقطة التي تعتبرها حبكة الفيلم؟ ما هو المشهد التالي؟

التغيير

يحدث التغيير من الداخل باتجاه الخارج. لا تكتف بالقيام بردود فعل على ما تقدمه لك الحياة، بل دع الأمور الجيدة تحصل معك. عندما تقوم بخطوات باتجاه مقصدك، تنفتح أمامك كل الأبواب. ما الذي يمنعك من نيل ما ترغب به من الحياة؟ هل هناك عوائق عملية ملموسة في طريقك أم إنك تضع العوائق لنفسك بنفسك؟ نحن نجازف عندما نشعر بالأمان، أما عندما نكون تحت الضغط فإننا ننكفىء لنعود إلى طرقنا القديمة في التصرف.

إذا ما تابعت السير في حياتك بالوتيرة نفسها، هل ستكون سعيداً بعد خمس سنوات لأنك قمت بما اخترت القيام به بصورة تلقائية؟

ما هي التجربة التي تود أن تخوضها؟ هل قمت يوماً بجولة في المنطاد؟ هل عشت يوماً في جزيرة؟ هل شهدت ولادة طفل؟

التجربة

قم بتغيير صغير في حياتك يوجهك نحو وجهة جديدة. ابدأ بأمر صغير: استيقظ من النوم قبل ساعة من موعد استيقاظك المعتاد؛ اتخذ قراراً بأن تلبي جميع الدعوات التي توجه إليك خلال الشهر القادم؛ حاول أن تنام واضعاً رأسك حيث تضع عادة قدميك؛ اطلب من لائحة الطعام طبقاً لم يسبق لك أن طلبته من قبل.

حاول القيام بشيء لست واثقاً تماماً من أنك تستطيع إنجازه. قم بالمجازفة فهناك سوف تجد المردود الأكثر متعة.

«إذا أردت أن تعيش أكثر من حياة واحدة عليك أن تموت أكثر من مرة واحدة».

فرانسواز جيرو

إذا كنت تحتاج أن تتحكّم بكل الأمور المتعلقة بمشروع ما لكي تضمن النتائج، وإذا كنت تصر دوماً على معرفة ما سوف يحمله لك يومك، وإذا كنت تقلق بشأن ما يفكر به الآخرون، فأنت لا تعيش حياتك بكل ما فيها من إمكانيات. ما الذي تريده الآن كي تشعر أنك متمتع بالحياة تماماً؟

كما يفلت الطفل لعبته المفضلة ليأخذ قطعة من البسكويت، فإن النمو يعني محاولة الوصول إلى تجارب جديدة، والتخلّي

خلال هذه العملية عن تجاربنا السابقة.

لا يفوت الأوان أبداً للتحلي بالقدرة على المخامرة والتغيير.

«لا تقلق بشأن ما تريده الحياة منك، واقلق بشأن ما يجعلك حياً بالفعل».

لورنس لوشان

العصفور المسجون في القفص ينسى كيف يغني. ما الذي تحاول أنت حماية نفسك منه؟ هل هناك شيء لا يمكن التغلب عليه يكبحك عن الإقدام، أم إنه تفكيرك فقط؟ إن تجنب المخاطر يحدّ من النمو الشخصي للمرء. أنت لست بحاجة إلى إذن من أي شخص آخر لكي تبدأ بعيش الحياة بكل تفاصيلها.

49. أتشعر أنك قديم الطراز؟

أنت تشعر بالتقدم في السن

يمكن تقسيم الحياة إلى مرحلتين: في النصف الأول منها أنت تبدو منفتحاً على الخارج، تتعلم المهارات، تكتسب المعارف، وتقوم بالمهمات. في النصف الثاني تبدو منفتحاً على الداخل، تفكر بمعنى الحياة، تشعر بوجودك أكثر مما تقوم بالأعمال. الجيد في الأمر هو أن النصف الأول يزودك بما تحتاج إليه بشكل أكبر في النصف الثاني. في هذه المرحلة تغدو كلاً متكاملاً. تكتسب المزيد من القدرة على السيطرة على حياتك وعلى ذاتك. تقدّر قيمة العلاقات وتكتشف الطبيعة والأمور المتعلقة بالحياة الروحية. تصبح مدركاً تماماً لكونك فانياً، لكن ذلك يجعلك تقدر أكثر قيمة الوقت الذي تعيشه.

ما هو الشيء الذي لم تعد تملك وقتاً للقيام به؟ ما الذي تريد إنجازه ما دام لديك وقت لذلك؟ كلما تقدمت في السن، كلما بات عليك هدر مقدار أقل من الطاقة في القيام بوظيفة تكرهها، أو التواجد مع أناس أو أحداث لا تهمك.

«لا يتأخر الوقت مطلقاً لتصبح ما كان يجدر بك أن تكون عليه».

جورج إليوت

لا يهم كم تبلغ من العمر الآن. بعد خمس سنوات سوف تصبح أكبر بخمس سنوات، لا يهم إن أمضيت هذه السنوات في تحصيل مرتبة ما أو في تقويم أسنانك أو في القيام بأي شيء آخر كنت تظن أنك كبرت على محاولة القيام به.

تصبح ناضجاً من الناحية العاطفية عندما تقوم الأجزاء الثلاثة من شخصيتك ـ النزوات الطفولية، الشخص البالغ المسؤول وعقلك الواعي ـ بالعمل معاً بشكل سليم. وذلك عندما تشعر بالحماسة للحياة، وتصبح قادراً على إنشاء علاقات عاطفية راشدة، وقادراً على التعبير عن غضبك عند الحاجة، وقادراً على اتخاذ قرارات مستقلة، كما تصبح قادراً على مواجهة المحن من دون أن تفقد إيمانك بنفسك.

عندما تكون في العشرينات من عمرك، تشعر بالقلق بشأن ما يفكر به الآخرون عنك. عندما تصبح في الخمسين من عمرك، تدرك أن لا أحد كان يفكر بك في الواقع، فقد كانوا منشغلين بالقلق بشأن ما تفكر به أنت عنهم.

«كلما تقدمت بك السن كلما قلّ عدد الأشخاص الذين تجدهم حولك كي يدفعوك إلى الأمام».

ما الذي تود معرفته خلال فترة عشر سنوات وأنت لا تعرفه الآن؟ ما الذي يمكنك أن تفعله الآن كي يجعلك تشعر بالسعادة حينها؟

فكر بالشخص الذي كنت عليه وأنت في الثانية عشرة من عمرك، لو أن بإمكانك التحدث إليه الآن، فما الذي سيقوله؟ ما هو رأيه؟

ما الذي تخشاه عندما تشعر بالخوف من التقدم في السن؟ كيف يمكنك أن تتجنب تحوّل هذه المخاوف إلى حقيقة؟

50. هل أنت واثق من نفسك؟

أنت تتحدث بإيجابية

يحتفظ ذهنك بالصور بوضوح أكبر من احتفاظه بالكلمات. فإذا تخيلت شخصاً يقول عبارات إيجابية، فهذه الكلمات سوف تكتسب معنى أكبر بالنسبة إليك.

هناك سببان يجعلانك تتحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية. أولاً، من الصعب أن تعمل على تحقيق هدف ما وأنت تتحدث عنه بطريقة سلبية. ذلك يبدو كما لو أنك تدون لائحة مشتريات تتضمن الأشياء التي لا تحتاج إلى شرائها. ثانياً، عندما تتحدث عن الأشياء السلبية فإنك تجتذبها إليك؛ عندما تقول لك توقعات برجك إنك لن تكون محظوظاً، فإنك تبدأ بالبحث عن التجارب التي لا حظ لك فيها.

قم بتجربة واقعية وملموسة. إذا ما بقيت تردد لنفسك: «أنا في حالة رائعة»، فيما أنت لست كذلك، فإن عقلك لن يقبل الفكرة، وسوف يبدو هذا التمرين سخيفاً. لا تنكر الواقع السلبي، بل ابحث عن عبارات مليئة بالأمل.

إذا قلت لنفسك: «لا تنسَ الحليب»، من المرجح أن تنسى ذلك أكثر مما لو قلت «تذكر الحليب». الكلمة الرئيسية في الجملة الأولى هي «تنسى» فيما الكلمة الرئيسية في الثانية هي «تذكر» وهي نقيض الأولى تماماً. هناك احتمال أكبر بأن يؤدي التركيز على المفهوم الإيجابي إلى إنجاز أهداف إيجابية. على نحو مشابه، أنت سوف تعطي انطباعاً جديراً بالثقة أكثر إذا ما استخدمت عبارات مساعدة مثل «بالتأكيد» و«من المؤكد» في خطابك اليومي، بدلاً من استخدام عبارات تتضمن كلمات سلبية مثل «لا مشكلة».

يعترف العديد من كتب مساعدة الذات بالقوة التي تحملها التعابير الإيجابية. نحن جميعاً نتحدث إلى ذواتنا، عبارات التأكيد هي طريقة تجعلنا متيقظين لإعطاء أنفسنا رسائل إيجابية جيدة بدلاً من تلك الرسائل الانهزامية. العبارات التأكيدية سوف تمنحك شعوراً أفضل حيال نفسك، هذا إذا ما وضعتها في إطار مناسب. يجب أن تكون هذه العبارات جملاً تبدأ بكلمة «أنا» ويجب أن تكون تعابيرها إيجابية لا سلبية، وأن تصاغ في الزمن الحاضر. لا تتبنَّ عبارة تأكيدية قرأتها في كتاب ما. بدلاً من ذلك، قم بتأليف واحدة ذات مغزى بالنسبة إليك. استخدم صورة أو استعارة ما ـ منزلاً تم بناؤه، يرقانة تحولت إلى فراشة ـ إن كان ذلك يساعدك.

ردد جملة ذات معنى إيجابي خلال يومك. حوّلها إلى خلفية لشاشة كومبيوترك، أو علقها على مرآة حمامك. إذا ما رأيت أو سمعت العبارة عدداً كافياً من المرات، فسوف تترسخ في ذهنك؛ هذا ما يجعل الإعلانات والأغاني الشائعة فعالة جداً.

«عليك أن تسمي الأشياء بأسمائها كي تطلب الحصول عليها».

فيليب س. ماك غرو

51. هل أنت متوتر؟

خذ استراحة

يتعامل دماغنا مع الصور بطريقة غريزية أكثر مما يفعل مع الكلمات، كما يتجاوب جسدنا مع الصور بصورة مباشرة. إذا قلت لنفسك «استرخِ» فمن المحتمل أنك لن تفعل. أما أن تتخيل نفسك في مكان يساعد على الاسترخاء فذلك أكثر فعالية. يعرف الرياضيون قيمة ذلك، لذا فهم يحثون أنفسهم عن طريق الأفكار قبل أن تتحرك عضلاتهم.

عندما تكثر عليك أحداث الوقت الحاضر، اترك المحيط الذي أنت فيه؛ خذ بضع ثوانٍ كي تحلم أو تتخيل نفسك في محيط ساحر.

«المشكلة ليست في أنني منفصل عن الواقع، بل في أنني أملك فكرة سيئة عنه».

ج.ب. غرينوود

عندما تتخيل مكاناً يبعث الارتياح في النفس، يمكنك أن تطبق استجابة شرطية خاصة بك على طريقة بافلوف، هي عبارة عن طريق مختصرة نحو الاسترخاء. في كل مرة تتخيل فيها المكان الذي يجعلك تشعر بالسلام والاسترخاء، ضع يدك على قلبك أو قم بربط الفكرة برمز

فيزيائي آخر. في النهاية، إن مجرد وضع يدك على قلبك سوف يحمل إليك السلام والاسترخاء. في الواقع، يمكنك استدعاء أي انفعال ترغب فيه أينما كنت، إذا ما أخذت وقتك لتقيم الرابط ما بين الشعور والرمز الذي يثير فيك ذلك الانفعال. لكي تعوّد نفسك أن تشعر بالثقة بالنفس أكثر على سبيل المثال، حرك الخاتم في إصبعك فيما أنت تتذكر أوقاتاً من حياتك كنت فيها بالغ الثقة بنفسك. قم بذلك عدة مرات لكي تتوصل في النهاية إلى استحضار الشعور بالثقة بنفسك كلما رغبت بذلك، وكل ما يجدر بك أن تفعله في ذلك الحين هو تحريك خاتمك.

اخلق جواً من السلام عن طريق إرسال ذهنك في إجازة صغيرة. ابحث في ذكرياتك عن وقت ومكان كنت تشعر فيهما بالسلام التام. تخيل مشهداً تحبه، أو أي مكان كنت فيه سعيداً ومسترخياً. كلما تمكنت من استحضار المزيد من التفاصيل، كلما تمكنت من تخيل المكان بشكل أفضل وتخيلت نفسك هناك، كلما تمكنت من استرجاع ذلك الانسجام الداخلي من جديد وكلما أصبحت أكثر هدوءاً. عش التجربة بتفاصيلها من جديد بقدر استطاعتك، مستخدماً حواسك كلها. ابدأ بالتفكير بما تراه، لون المياه الزرقاء، التلال البعيدة التي يغمرها الضباب، ثم اصغ إلى تلاطم الأمواج على حائط السفينة أو إلى زقزقة العصافير. تنشق رائحة المحيط أو عبير أشجار الصنوبر، اشعر بأشعة الشمس تلفح وجهك وبرذاذ المياه يرشه. إذا ما فشلت إحدى الذكريات في إحداث التأثير المطلوب، ابحث عن ذكرى أخرى، ذكرى سارة، مكان يجعلك تشعر بالرضى حين تقصده ويبعث في نفسك الشعور بالسلام بصورة دائمة. قم بذلك من صميم قلبك وسوف تصبح قادراً على أخذ إجازة مجددة للنشاط مدتها خمس دقائق كلما احتجت إلى ذلك.

52. هل أنت محب للغير؟

تطوع للمساعدة

إذا كنت تزور طفلاً في المستشفى فأفضل الألعاب التي يمكن أن تقدمها له تساعده على التواصل مع الآخرين، كدمية تُحرّك باليد أو لعبة أحاج سحرية. يمكنك أيضاً أن تهديه دفتراً شخصياً يوقّع عليه زواره أو لوحاً أسود حيث يمكن للزوار أن يكتبوا له رسائل مضحكة. يمكنك أيضاً تهديه إحدى الألعاب التي تتطلب عملاً يدوياً وتجعله يشارك في صنعها، مثل الأوريغامي (أوراق تطوى لتصبح على شكل حيوانات أو أشياء أخرى). الألعاب المتحركة التي تعلّق فوق السرير mobiles، والأجراس التي تحدث أصواتاً مع هبوب الريح ومكعبات الزجاج Prism التي تزود الطفل بشيء يتأمله.

عادة ما يؤدي التصرف اللطيف إلى فتح خطوط التواصل مع الآخرين، ويعطيك الشعور بأنك تنتمي إلى هذا المجتمع وإلى العالم. هذا الرابط يجعلك تشعر أيضاً أنك أكثر انسجاماً مع ذاتك الحقيقية. من أوائل الدروس التي نتعلمها ونحن ما نزال أطفالاً صغاراً هو أننا لا نستطيع الاستمرار في الحياة بمفردنا. نحن نستنبط من داخلنا مشاعر الحب والتعاطف والذنب والشفقة لكي

تربطنا بنظرائنا البشر. هؤلاء البشر الذين نحتاج إليهم من أجل بقائنا واستقرارنا الانفعالي.

كن ذلك النوع من الأشخاص الذين ترغب بأن يكون عليه صديقك. تغافل عن الإهانات الصغيرة والانتقادات.

قم بما تود القيام به على أي حال، لكن قم به لسبب وجيه. قم بصناعة كنزات تبيعها ويعود ريعها لمساعدة طيور البطريق المتضررة بسبب التسرب النفطي في القطب، قم بتبني طفل، تطوع لشراء الحاجيات لشخص ما.

حاول أن تحول طموحاتك السامية إلى واقع ملموس. لا تفعل ذلك لخدمة أي شخص آخر، بل لأن ذلك يمنحك شعوراً جيداً.

إن العمل من أجل أهداف سامية ذات صلة بمشاكلك وأزماتك الحياتية هو وسيلة جيدة للتعامل مع تلك المشاكل والأزمات. عندما تشارك بفعالية في تصويب خطأ ما أو تدعم من أصيب بنكبة مشابهة لتلك التي أصابتك فإنك تساعد نفسك والآخرين معاً.

التطوع لا يعني التضحية بسعادتك من أجل شخص آخر. شارك في العمل من أجل الحصول على «الروح المعنوية العالية للمتطوع»، والتي تحصل عليها عندما تعطي من ذاتك. ابدأ بالأعمال الصغيرة. ساعد والدة تجر عربة طفلها في صعود السلم المتحرك، أو امسك الباب مفتوحاً ليمر أحدهم. ليس عليك أن تغيّر العالم بشكل هائل، لكن بإمكانك أن تجعله مكاناً أفضل للعيش. قم بعمل جيد واحد في كل مرة.

«نحن نؤمن معيشتنا من خلال ما نجنيه، لكننا نحيا من خلال ما نعطيه».

ونستون تشرتشل

تبادل الدعم الاجتماعي، إعطاء الدعم والحصول عليه، هو الحبل الذي يربط أجزاء المجتمع ببعضها البعض.

نشاطات تجعلك تحدث فرقاً: كن صديقاً لجارك المسن؛ كن متطوعاً في جمعية خيرية تفضلها، وأهدافها تنسجم مع أفكارك؛ انضم إلى مجموعة من مجموعات الضغط أو ابدأ واحدة بنفسك، ازرع نباتات أو بصيلات أو أشجاراً محلية الموطن حيثما استطعت ذلك. علّم الآخرين الإسعافات الأولية، علّم البالغين الأميين القراءة والكتابة.

53. هل تشعر بالفراغ؟

من أنت؟

كم من الهموم يتخلص منها المرء عندما يقرر ألا يكون «شيئاً ما» بل «شخصاً ما»؟

هل تجد أنك تمضي وقتك هباء، وتقوم بأشياء لا تتمتع في القيام بها، فقط لكي تؤثر في أشخاص أنت لا تحبهم بشكل خاص؟ إن العمل على تحقيق أهدافك في الحياة يجعلها أكثر إرضاء لك وأكثر مغزى. لكي تغدو سعيداً عليك أن تجد ما تشعر بالحماس لأجله.

لو كنت صاحب شركة فما هو الشعار الذي ستتخذه؟ الشعار هو عبارة عن جملة أو فقرة موحدة محرّكة تركز على ما ترغب المؤسسة بتحقيقه من أهداف. تتألف معظم

الشعارات من جزأين - الملموس والمثالي - الأول هو صناعة المنتج والثاني هو صناعته بشكل جيد. ابتكار شعار شخصي هو طريقة لبلورة رؤيتك لذاتك، وإبراز ما هو هام بالنسبة إليك، والتقرير إلى أين ترغب في الذهاب وتوضيح المبادىء التي سيرتكز عليها هذا الإنجاز. يجب أن يكون الشعار الشخصي على النحو الآتي: عليّ أن أعبر عن نفسي عبر الكتابة بطريقة تساعد الآخرين على فهم ما أريده. لكي تجد أنت شعارك الشخصي، فكر بما تفعله عندما تكون في حالة من الرضى والسعادة، واسأل نفسك لماذا تفعل ذلك.

عندما تصبح لديك رؤية خاصة لذاتك، يمكنك دعم أهدافك والعمل على تحويلها إلى واقع ملموس. لا تكتف بالتفكير «أود أن أصبح مدرّساً» بل فكر بنفسك كمدرّس، وانطلق في العمل من هذه النقطة. سوف تتجمع الوقائع الخارجية من تلقاء نفسها لتخدم أهدافك كما تتجمع برادة الحديد حول المغنطيس.

ما هي المميزات التي يراها محبوك فيك؟ هل يمكنك رؤية تلك الصفات في ذاتك؟

ما الذي تريده من الحياة؟ صف ما تريده كما لو أنك تصفه لولد صغير جداً.

ابدأ بالقول بصوت مرتفع: «أنا أريد... أنا أريد...» مضيفاً إلى اللائحة كل ما يطرأ في ذهنك. استمر في ذلك بقدر ما تستطيع. دع كل ما يطفو من لا وعيك يخضع للفحص والتدقيق.

ما الذي يمكن أن يكون عليه عنوان سيرتك الذاتية؟ إذا كان هناك من إمكانية لاختصار فلسفتك الحياتية في جملة تكتب على قميص قطنية، فما هي تلك الجملة؟

ما الذي يمثله النجاح بالنسبة إليك؟ والأهم من ذلك، كيف تعرف أنك حصلت عليه؟ كيف يختلف شعورك حينها عما تشعر به الآن؟

54. أتشعر أن حياتك مكتظة بأشياء تقيّدك؟

قم بالتنظيف الربيعي لتنعش حياتك

خفف من تراكم الأشياء حولك! عندما تقلّ الأشياء التي تقيّدك في مكانك يمكنك أن تسافر إلى أماكن جديدة، وأن تقوم بمغامرات على هواك، وأن تتوقف عن القلق بشأن اللصوص وقضايا التأمين.

لتشعر بالنظافة والتجديد، تخلص من الأمتعة. لكي تخلق لنفسك دوافع منشطة، اسأل نفسك هذه الأسئلة بشأن كل منها:

- ما الذي يساعدني هذا الشيء على إنجازه؟ إن كان الجواب لا شيء، تخلص منه.
- ما مدى سهولة استبدال هذا الشيء؟ هل يمكن أن يكلفني استبداله أقل من 10 دولارات؟
- هل يستطيع شخص آخر استخدام هذا الشيء والتمتع به؟
- إذا ما أردت أن أمارس من جديد النشاط الذي تُستخدم هذه المعدات من أجله، ألن أرغب في شراء معدات جديدة؟
- تعامل مع كل غرض كما لو أنك تجري مقابلة معه. اسأله

كيف يمكنه أن يساعدك وإلى أي جزء من حياتك ينتمي بالتحديد.

* تخلص من الأغراض الزائدة. احتفظ فقط بأفضل شيء من مجموعتك.

«اسأل نفسك ما الذي قد يحدث إن لم ترغم نفسك بالقيام بالأمور التي لا تجعلك تشعر بالسعادة. إذا كنت لا تحب القيام بها فليس عليك أن تفعل... لا تقم بها».

«ابذر بذرة خلال هذا الربيع: اعمل على هدف واحد خلال الصيف».

«لا تحتفظ بأغراض تغدو في حياتك كالأشباح. إذا كان أحد الأغراض ملكاً لوالديك أو لك عندما كنت طفلاً صغيراً وهو يثقل عليك، التقط صورة له أو احتفظ بذكراه بطريقة أخرى، ثم دعه يذهب في سبيله».

للحصول على بداية جديدة، تخلص من القشور القديمة كما تفعل الأفعى. قم برمي خصل الشعر القديمة، والأحذية ذات الكعوب المرتفعة، وتخلص من أفكارك المسبقة. اقذف بمفاهيمك المتزمتة عن أي شيء كان إلى الخارج: الوجبات المتوازنة، ما عليك أن تفعله، الطريقة الصحيحة للقيام بالأمور.

> لا تحتفظ بأي شيء إن لم يكن جميلاً أو مفيداً أو عزيزاً على قلبك.

إن كنت من الأشخاص الذين يملكون حساً داخلياً بالتنظيم والمراقبة، ابدأ باتباع أهوائك الشخصية، لا سيما عندما تنتفي الأسباب المانعة لذلك. هل ترغب في العودة أدراجك إلى المبنى السابق لكي تستكشف متجراً للأحذية عندما تكون على غير عجلة من أمرك؟ افعل ذلك. سوف يفاجئك ما تشعر به من الرضى بدرجات عالية عندما تتساهل مع نفسك على هذا النحو.

«تخلص من الأغراض القديمة، امنح نفسك فرصة البحث عن أفضل منها».

> بدلاً من أخذ إجازة لتقضيها في مكان ما، خذ إجازة من شيء ما.
>
> حاول القيام بشيء لم تقم به من قبل، واجعل ذلك طقساً تمارسه في الربيع: قم بهندسة المناظر الطبيعية، تعلم التاي تشي، ازرع الشتول المزهرة.

أجر تنظيفاً ربيعياً لذاتك: تخلص من أفكارك الانتقادية بالتزامن مع تخلصك من شحوب بشرتك بعد فصل الشتاء. اتخذ قراراً بحمل حقيبة على ظهرك بدلاً من المحفظة الأنيقة، وباستخدام كلمات لطيفة بدلاً من الكلمات التي تحمل انتقاداً. جدد نظرتك إلى الحياة؛ جدد أحلامك لتتماشى مع مستجدات حياتك. استبعد ما لا يمثل حقيقتك وما يتبقى سيكون ذاتك الحقيقية.

55. هل تستمتع بالحياة؟

اضحك أكثر

أدخل المزيد من الضحك إلى حياتك: احتفظ بمتناول يدك بكتب وأفلام فيديو تجعلك تضحك بصوت مرتفع. اجمع اليوم ملفاً مليئاً بالأخبار وأفلام الكرتون المسلية، ولا تنتظر إلى أن تشعر بالكآبة حتى تفعل ذلك؛ ففي ذلك الحين لن يكون لديك دافع كاف لتفعل.

> قم بملاعبة طفل صغير ودغدغته. اقتنِ جرواً صغيراً. تسكع في الجوار مع أشخاص يملكون حس الفكاهة. أعد استكشاف الأفلام القديمة الصامتة، حاول أن تنظر إلى العالم من خلال عيني الممثل الهزلي المفضل لديك.

عندما تضحك تصبح أكثر استرخاء، حتى إن توقع حدث مضحك يخفض مستوى الضغط النفسي. يؤدي الضحك إلى تحرير الطاقة العصبية المتراكمة. فكر بالأمر على أنه نوع من التدليك الداخلي.

> لماذا ينشأ الضحك؟ يعتقد الباحثون أن الضحك يلعب دوراً في توثيق العلاقات وتمتينها بين الأصدقاء، كما يجذب الناس ليشكلوا جماعات مترابطة. الابتسامة هي أول شكل من أشكال التواصل مع الأشخاص الآخرين لدى الطفل، وهي كذلك بالنسبة للأشخاص الغرباء.

قيل في ما مضى إن مستويات ضغط الدم، وضربات القلب والتوتر العضلي وهرمونات الضغط النفسي تنخفض عندما تضحك.

تبدو الآراء منقسمة في ما إذا كان الضحك يحسن فعلاً الصحة الجسدية أم لا. قد لا تكون كثرة الضحك هي ما تشفي لكن التأثير المفيد للمزاح هو الذي يلطف من التحديات التي تواجهنا في الحياة.

الضحك هو ردة فعل جسدية. إنه عبارة عن تقلص تشنجي للجهاز التنفسي يحدث بصورة آلية، وهو ينشأ عندما ندرك أن هناك أكثر من طريقة لتفسير الشيء الذي نختبره. نحن نضحك أيضاً عندما ينتابنا نوعان متناقضان من الانفعالات أو نجد أن نظامين مرجعيين يعملان عادة منفصلين قد اندمجا معاً بطريقة تبدو كأنها تربط بينهما. إنها استجابة من الدماغ تدل على الاندهاش. نحن نضحك عندما نشعر بالارتياح والمفاجأة، أو عندما يحصل أمر غير متوقع.

يعرف المدرسون أن الضحك يساعد التلاميذ على البقاء في وضعية الانتباه. إنه يجعلنا أكثر قدرة على تلقي التجارب الجديدة، وعلى إنشاء علاقات عاطفية حميمة، كما يشجعنا كي نكون أقل صرامة مع أنفسنا.

الضحك هو أمر معدٍ تماماً كالتثاؤب. سوف تضحك أكثر إذا كنت برفقة مجموعة كبيرة من الناس يميل مزاجهم إلى الضحك، وإذا كنت تجلس باسترخاء ولا تشعر بالكبت. نحن نضحك في غالب الأحيان ليس استجابة للنكات التي نسمعها، بل عندما تكون علاقتنا بأصدقائنا علاقة سعيدة.

الدعابة هي أحد أفضل وأكثر الآليات الدفاعية النفسية نضجاً وتدعيماً للصحة (بكلمات أخرى، إنها طريقة جيدة لضبط الانفعالات السلبية). حتى عندما تكون في موقف انفعالي يشعرك بألم عظيم، فإن الدعابة تساعدك في الانفصال عن الحدث فتحفظ لك ماء وجهك وتمنحك القدرة على الإحساس بذاتك. عندما تخبر نكاتاً تتعلق بوضعية سيئة، فإنك تستمر في الشعور بالسوء، لكن يصبح بإمكانك ضبط مشاعر السوء هذه بشكل أفضل.

56. هل أنت مشغول البال؟

القلق الجيد مقابل القلق السيء

الشعور بالقلق هو أمر جيد عندما يهيؤك للمستقبل، أي عندما تتوقع المشاكل وتتصور الحلول لها وعندما تفكر بالنتائج المترتبة على أفعالك. حوّل القلق الهاجسي الذي يسبب الشلل إلى قلق إيجابي: بدلاً من التفكير «ماذا لو أن ذلك حصل؟» فكر «ما الذي علي القيام به إن حصل ذلك؟». التخطيط البناء يجعلك تشعر بالتحسن أما القلق فلا يفعل ذلك.

يصبح القلق أمراً سلبياً عندما يصبح متكرراً، غير منتج وغير ضروري. عليك أن تتخلص من هذا النوع من القلق بالقوة عن طريق تغيير أسلوب تفكيرك بصورة واعية. لا تدع ذهنك يستقر في روتين من السلبية، لا تدع القلق يصبح نهاية بحد ذاته.

من المهم جداً أن تفهم أن المشاكل والأزمات لا تجعلك تشعر بالقلق. **القلق هو شعور تخلقه أنت لنفسك. الأفكار السلبية هي عبارة عن عادة سيئة خطيرة، لأن تكرار شيء ما مرة بعد مرة يجعله يغدو حقيقياً. هذا ما يسمى التنويم المغنطيسي الذاتي.**

إذا قام خيالكَ النشيط بتحويل مخاوفك إلى صور، استخدم

مخيلتك لتقلص حجم الصورة إلى حجم أصغر فأصغر إلى أن تختفي.

ضع لائحة بالمشاكل التي تواجهك؛ ثم قرر إلى أي من هذه الفئات الأربع ينتمي كل نوع من القلق الذي ينتابك:

* هام ويمكن السيطرة عليه.
* هام ولا يمكن السيطرة عليه.
* ليس هاماً ويمكن السيطرة عليه.
* ليس هاماً ولا يمكن السيطرة عليه.

يمكنك أن تعمل شيئاً بشأن الظروف إذا استطعت التحكم بها؛ إن لم تستطع، فلا فائدة ترجى من القلق.

«الألم هو شيء تشعر به، المعاناة هي شيء تقول لنفسك إنك تشعر به. المعاناة أمر اختياري».

ما هو سبب قلقك الملح المزمن؟ أيحتمل أن يكون عذراً تلجأ إليه لتجنب مواجهة المشاكل الحقيقية؟ أم إنها عادة مألوفة تريحك وتجعلك تشعر أنك تمسك بزمام الأمور؟ من المحتمل أن تكون قد ورثت عادة الشعور بالقلق الشديد الدائم من والدة تعتقد أن الأم الجيدة هي تلك التي لا تكف مطلقاً عن القلق.

إن كان كل ما تفعله هو الشعور بالقلق، أقم جلسات قصيرة منتظمة للقلق، هي عبارة عن حصتك من القلق لهذا اليوم. اضبط ساعة توقيت لمدة عشر دقائق، واخرج إلى مكان ما بحيث لا

تربط ما بين شعورك بالقلق وبين محيطك اليومي. بعدئذٍ عش حالة القلق بشكل بناء: اجمع الوقائع، فكر بكل مخرج ممكن، ضع خطة، دوّن الخطوات التي يجدر بك اتخاذها. لا تضيع الوقت وأنت تلوم نفسك. سوف تنجز الأمور أكثر إذا ما وقفت إلى جانب نفسك لا ضدها. ما إن تنتهي جلسة الشعور بالقلق، غيّر وجهة أفكارك عندما تحاول العودة إلى التفكير بالمشاكل.

«ما هو أسوأ ما يمكن أن يحصل على الإطلاق؟ هل هناك ما يجب حقاً أن تخشاه؟ ما الذي حققته عن طريق هذا القلق؟ كيف سيكون شعورك حيال الموضوع بعد سنة من اليوم؟»

57. هل تشعر بالعزلة؟

شكّل عائلة خاصة بك

كوّن لنفسك «عائلة» خاصة بك عن طريق قضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين تشعر أنهم أشقاء روحك، أولئك الذين يجعلونك تشعر بالسعادة وبأنك حي ومرتاح. ابحث عن «جماعتك» الخاصة، عن أشخاص يملكون تطلعات مشابهة لتطلعاتك وينتمون إلى الفئة العمرية والمستوى الحياتي اللذين أنت فيهما. هذه العائلة التي هي من اختيارك يمكنها مساعدتك لتشعر أنك أقل عزلة وشعوراً بالضغط كما يمكنها أن تكون مصدر قوة وتشجيع أكثر من عائلتك الحقيقية.

«الحلّ ليس في تعلم كيفية حماية نفسك من الحياة. بل في تعلم كيفية تقوية نفسك بحيث تستطيع استيعاب المزيد منها».

ميلدرد نيومان، برنار بركوفيتش

إن لم توفر لك علاقاتك السعادة، تذكر علاقتك بوالديك عندما كنت ولداً صغيراً. فإذا كانا يتدخلان كثيراً في شؤونك، فربما أنت تخشى أن يحصل الشيء وعينه مع الأشخاص الذين تحاول التقرّب منهم. نحن ننجذب إلى شركاء تذكرنا شخصياتهم بأهلنا ونفتش عن السلوك الذي نتوقعه.

هل تشعر أن الحميمية مع الآخرين تشكل تهديداً لك؟ هل اخترت العزلة لأن من الأسهل عليك تحملها؟

البشر حيوانات اجتماعية تحب المشاركة مع بعضها بدرجة كبيرة، وقد تطوروا ليعيشوا ضمن أسر ويتواصلوا مع بعضهم البعض. يصيبنا الاكتئاب ونغدو غريبي الأطوار إذا لم نتواصل مع الآخرين بصورة منتظمة. ونصبح أقل عرضة للاكتئاب إذا ما حصلنا على دعم اجتماعي قوي. بغض النظر عن مقدار تقييمك لاستقلاليتك، أنت تحتاج إلى الآخرين لكي تشعر بالعيش الهني والسعادة. أنت تحتاج إلى الشعور بأنك تمثل جزءاً من كيان يمتد إلى أبعد من ذاتك. هذا الاحتياج إلى الآخرين قد يُشعر بعض المنعزلين بالخوف؛ لذا فإنهم يدافعون عن أنفسهم عن طريق الاستخفاف وإظهار اللامبالاة والازدراء. الشخص السليم هو الذي يدرك أهمية شخصيته الفريدة لكنه يعترف أيضاً بحاجته إلى إقامة صلات مع الآخرين.

«عندما تكون بمفردك في المنزل تشعر بالارتياح برفقة الشخص الذي أنت عليه».

أوبرا وينفري

يحتاج المنعزلون إلى الاسترخاء داخل ذواتهم وإلى تقبل أنفسهم كما هم وبما هم عليه لكي يتمكنوا من الشعور بالارتياح مع الآخرين.

«كيف عالجت العزلة في حياتك؟ بصورة بناءة أم هدامة؟»

هناك أوجه إيجابية لعيش المرء بمفرده؛ سوف تجد كل شيء في المكان الذي وضعته فيه دوماً، يمكنك سماع الأغنية مراراً وتكراراً، لكن بقاء الشخص بمفرده منعزلاً عن الآخرين لفترة طويلة يمكن أن يولد حتى لدى الشخص القوي مفاهيم مدمرة ويسبب له الهلوسة والأفكار السلبية.
إن لم تكن متزوجاً وليس لديك أصدقاء، حاول أن تجد نوعاً آخر من العلاقات وذلك بقدر استطاعتك. اتصل بجيرانك وبزملائك في العمل أو اللعب أو الدرس؛ اشعر كأنك جزء من جمعية أو مؤسسة.

58. ألست فعالاً في ما تقوم به؟

كن حازماً

إن الجزء الأهم من كونك شخصاً حازماً هو أن تتحلى بهالة الحزم. عليك أن تبدو قوياً، واثقاً، وغير مرتبك في تحركات جسدك.

أخبر أحدهم بصراحة أنك تشعر بالظلم. صف السلوك الذي لا تحبه بعبارات موضوعية، قصيرة، محايدة ولا تحمل لوماً، أوضح له التأثير الذي تركه هذا التصرف على مشاعرك. واشرح له التأثيرات الملموسة التي كانت له على حياتك. يمكنك أن تقول، على سبيل المثال: «عندما تأخرت عن الموعد، شعرت بالضجر لأنني أضيع وقتي».

عندما تواجه شخصاً لا يرضى بكلمة «لا» كجواب، فإن أفضل طريقة لقول لا هي استخدام تقنية آلة التسجيل المعطلة: كرر ما تريد قوله بهدوء لكن بإصرار ميكانيكي. عندما تفعل ذلك، من المهم أن تستخدم دائماً العبارة نفسها وأن تكررها عدة

مرات بحسب الضرورة. لا تندفع في تفسيرات جانبية أو تغرق في إيجاد حجج أو قضايا أو أجوبة أخرى. إذا أجابك الشخص الآخر بالصمت، انتظره إلى أن يملأ هذا الصمت بنفسه. استخدم هذه التقنية عندما تطلب شيئاً مبرزاً أو عندما تريد السيطرة على انفعالاتك وتريد إجابة سريعة لا جدالاً. كلمة لا هي إجابة مفيدة وعملية عندما نقولها للبائعين الذين يمارسون ضغطاً شديداً علينا لكن ليست وسيلة مناسبة لحل المشاكل مع الأشخاص المقربين منا.

لا تستخدم عبارات تدل على الخضوع مثل «لا أظن أنك سوف تفعل هذا...» أو عبارات هجومية مثل «من الأفضل لك ألا تفعل ذلك...». عوضاً عن ذلك استخدم عبارات مباشرة، صادقة وحازمة، تعبر بحزم عن حاجاتك مثل: «أنا لست مرتاحاً لهذا الأمر، ما أفضله هو...».

يصر الأشخاص العدائيون على اتباع أساليبهم الخاصة، فيما يقمع المتملقون السلبيون حاجاتهم الخاصة بهدف إرضاء الآخرين. أما الحازمون فيبرهنون على أنهم يحترمون حقوقهم الشخصية كما يحترمون حقوق الآخرين إلا أنهم يصرون على أن يسمعهم الآخرون. إن مدى قدراتك على أن تكون حازماً يعكس مدى احترامك لنفسك.

عوضاً عن التصرف بعدائية أو الخضوع أمام ما يزعجك من سلوك الآخرين، اعطِ الآخر فرصة الإنذار الأخير. يمكنك على سبيل المثال أن تدع الأولاد الفوضويين يقررون بأنفسهم بين اللعب في الخارج وبين اللعب بهدوء داخل المنزل.

تدفعنا غريزتنا الطبيعية إلى مواجهة العدوان أو الخطر بالاختيار ما بين القتال والمواجهة أو الهروب. اتباع السلوك الحازم هو الخيار الوسط الأصح بين الموقفين، وهو خيار معقول لأن البشر يمكنهم التفاهم بواسطة الكلام وحل المشكلات. هذا لا يعني أنه يجدر بك أن تتخذ هذا الموقف على الدوام، لكن حاول تجنب أساليب التواصل المدمرة وهدفها التلاعب بالآخر (الشعور بالذنب، التحبيب) والتي يستخدمها الشخص الخاضع، أو أساليب العزل وعدم اعتبار الآخر كمخلوق بشري والتي يستخدمها الشخص العدائي.

59. هل تشعر بالبهجة؟

أنت شخص سعيد

عش الحاضر فهو اللحظة الوحيدة التي تملكها. استخدم حواسك كلها لتفرح الآن، كما يفعل الأولاد. يتطلب منك الأمر أن تدع الأمور تسير بسلاسة، وأن تستغرق تماماً في ما تقوم به، وتتذوق اللحظة الآنية. ينتج الفرح عن الانتباه إلى كل ما يحمله إليك يومك من ملذات بسيطة وصغيرة؛ أن تشعر بأشعة الشمس في صبيحة يوم ربيعي، أن تتلقى اتصالاً هاتفياً من صديق، وأن تحتسي كوباً من القهوة. اعقد العزم على استخلاص كل ذرة من البهجة من كل ما يصادفك في الطريق.

> «... شعورك الحقيقي بالبهجة يتناسب بشكل مباشر مع مقدار ارتباطك بعيش حقيقة ذاتك».
>
> أوبرا وينفري

لديك الكثير من الأسباب التي تجعلك سعيداً، ولديك أيضاً الكثير من الأسباب التي تجعلك تعيساً. تكمن السعادة في اختيارك لما ترغب أن تكون عليه.

يبدو كما لو أن الأمزجة هي ردات فعل على بعض الأحداث. لنقل إنك أوقعت علبة السكر وأصبحت تشعر بالكدر، إلا أن هنالك عادة وجهاً آخر للمسألة. ربما أوقعت السكر لأنك متكدر من شيء ما، ولأن ذهنك كان يفكر بذلك الشيء عندما كنت تتناول علبة السكر. إذا كنت في مزاج فرح، سوف تقول فقط: «أوف!» ثم تنظف المكان. إذا كنت في مزاج سيء سوف تشتم نفسك. بكلمات أخرى، سقوط السكر ليس سبب تعكر مزاجك. بل بالأحرى، مزاجك هو الذي يحدد كيفية استجابتك للواقعة التي تحدث.

أمضى البشر وقتاً طويلاً وهم يحاولون معرفة السبب الذي يجعل البعض أكثر سعادة من سواهم. في العصور الوسطى، كان الناس يعتقدون أن زيادة السوائل في الجسم هي التي تحدد الأمزجة والأفعال. أما الوضع المثالي فهو أن تكون «الأمزجة» الأربعة في توازن تام. إلا أننا اليوم نعرف في الواقع أن عدم التوازن في الهرمونات يمكنه أن يؤثر على المزاج، كما يترك تأثيره يوماً بعد يوم على تصرفاتنا. السيروتونين Serotonin والنوربينفرين norpinephrine مادتان كيميائيتان موجودتان في الدماغ، وهما كما يبدو مضادتان طبيعيتان للاكتئاب. يقوم الجسم بتكوين هاتين المادتين من الأطعمة التي يتناولها، لذا فإن النظام الغذائي المتوازن هو أمر هام جداً. ليس فقط من أجل جسم سليم، بل للحفاظ على المزاج السعيد قدر الإمكان أيضاً.

البهجة ليست عبارة عن تسلية تافهة؛ إنها مسألة حياتية. إذا ما حمل شيء ما إليك البهجة، فيجب أن تكون له مكانة هامة في حياتك.

عندما تشعر بالبهجة، تذوق ذلك الإحساس الجيد. اعترف بأنك مبتهج، وبما يؤدي بك إلى ذلك الشعور.

حاول تجنب الأشخاص الدائمي الشكوى، والذين يدينون شعورك بالفرح ويكدرون أحلامك، وهم ينتحبون على الدوام. هؤلاء الأشخاص يستطيعون استنزاف أي محيط وإفراغه من السعادة.

60. هل أنت مزاجي؟

تحكم بانفعالاتك

إن ما تفكر به في يومك يحدد المزاج الذي تكون عليه كما يحدد كيفية شعورك. لا يمكنك أن تمنع الأفكار من الظهور، لكنك تستطيع أن تقرر عدم التمسك بالأفكار السلبية.

فكر بمزاجك على أنه ميزان يقيس حالتك النفسية. قم بقياس ما تشعر به خلال النهار. عبر عن تلك الانفعالات لنفسك، ثم لسواك عندما تصبح تلك عادة لديك.

د. روبرت ثاير، باحث في علم الأمزجة، وضع نظرية مفادها أن مستويات الطاقة والقلق لدينا تتقلب خلال النهار وتتوالف في تراكيب مختلفة لتتولد ما نسميه المزاج. عندما يكون مستوى الطاقة مرتفعاً ومستوى التوتر منخفضاً، نجد أنفسنا في مزاج من «الطاقة الهادئة». عندما نكون متعبين

ومشدودي الأعصاب والعضلات (التعب المتوتر) تصبح في مزاج سيء. أما في حالة انخفاض الطاقة وانخفاض التوتر (التعب الهادىء) فإن مزاجنا يغدو سلبياً مكبوحاً. يقول ثاير إننا نحاول من دون وعي منا أن نعدل مزاجنا خلال النهار؛ عن طريق تناول كوب من القهوة مثلاً، في محاولة منا لتغيير مزاجنا من «الهادىء المتعب» إلى «الهادىء ـ المليء بالطاقة».

«أفكارنا هي التي تصنع حياتنا».

ماركوس أوريليوس

أتذكر المرة الأخيرة التي تأخر فيها صديقك عن الموعد وكيف شعرت بالقلق خشية أن يكون قد تعرض لحادث ما؟ إن التفكير بصديق وهو في حالة الخطر يجعلك في مزاج قلق. يتحول هذا المزاج إلى غضب عندما ترى صديقك وتدرك أنه لم يزعج نفسه بالاتصال بك ليخبرك أنه سوف يتأخر. تتغير أفكارك بشأن الواقعة، على الرغم من أن شيئاً لم يتغير في الواقع.

يصنف عالم النفس هانز أيزنك الشخصيات وفق ترتيب الأمزجة في سلم دائري، وذلك بتقسيم الدائرة إلى أربع قطاعات هي: الشخصية المستقرة، الشخصية الانطوائية، الشخصية غير المستقرة والشخصية المنفتحة. المزاج

الانفعالي الثائر هو المزاج المعاكس الذي يقع في الجهة المقابلة للمزاج الهادىء الراكد، أما المزاج المنفتح المتجه إلى الخارج فهو النقيض للسلوك الانطوائي الموجه إلى الداخل. يميل معظمنا إلى البقاء في قطاع واحد من هذه القطاعات الأربعة طيلة حياته. يمكنك أن تصبح أكثر توازناً إذا حاولت أن تتحرك أكثر باتجاه الجهة المعاكسة من الدائرة للجهة التي أنت فيها الآن. التوازن يؤدي إلى السعادة.

عندما تفهم كيف تساهم أفكارك في خلق المزاج الذي ينتابك، يمكنك أن تفصل نفسك عن تلك الأفكار فلا تسمح لها بالتأثير على مشاعرك. انتبه لتغيرات مزاجك والتفكير الذي يحمله على ذلك. حاول أن تحكم السيطرة على أفكارك ما إن تنشأ لديك فكرة سلبية. قل لنفسك: «لدي أفكار تتسم بالغضب»، ثم قرر كيفية التعامل مع تلك الأفكار.

61. هل تخاف من الفشل؟

كن مقداماً

يظهر الخوف من الفشل عندما تعتبر الأمر الذي تقوم به سبيلك الوحيد للحصول على التقدير. إنه التوهم بشكل دائم أنك قد تحقق يوماً ما أمراً يستحق التقدير بدلاً من المخاطرة بأن تتلقى الرفض الذي يسبب لك الألم.

تخطَّ الخوف من القيام بشيء بشكل فاشل عن طريق الإقدام بوعي تام على القيام بعمل تخشاه. قم بكتابة مقطوعة شعرية سيئة عمداً، اجعل من نفسك مهزلة، ارسم صورة بشعة. ربما تظن أنك أنجزت أفضل عمل لك! لكن إذا كان سيئاً، ما المشكلة؟ انتبه جيداً لما تشعر به وأنت تحاول القيام بعمل فاشل عن قصد. ما الذي سيقال عنك إذا فعلت الأشياء بطريقة سيئة؟ لماذا تهتم لذلك؟

> الكتابة الحرة هي وسيلة جيدة للاسترخاء والتعبير عما يزعجك، بغض النظر عن العمل الذي تحاول القيام به. إنها طريقة لالتقاط الأفكار اللاواعية والسماح لها باقتحام الوعي. خذ ورقة وقلماً، وحدد لنفسك موضوعاً ما (الانفعال أو المزاج الذي أنت فيه الآن بالذات، على سبيل المثال) وابدأ بكتابة كل ما يرد إلى ذهنك. لا تشغل بالك بعلامات الوقف والقواعد، أو حتى بكون ما تكتبه ذا معنى أم لا، استمر بالكتابة فقط... اكتب من دون توقف. إن كنت لا تستطيع التفكير بما عليك أن تقوله، اكتب عن ذلك. المهم هو ألا تدع قلمك يتوقف عن الكتابة. هذا ما يسمى بالتداعيات الحرة التي تسمح للذهن بأن يتجول بحرية بين الأفكار ليستكشفها من دون رقابة. لا تقرأ ما كتبته إلا بعد أن تتوقف عن الكتابة. الهدف من تدفق الكتابة الواعي هذا ليس زيادة مهاراتك ككاتب بل التوغل داخل فكرك المبدع.

بدلاً من دفع نفسك إلى إنهاء عمل لا يسير بشكل جيد، فكر إن كان التغيير يساعدك. اكتب التقرير وأنت تجلس في مقهى بدلاً من الجلوس خلف طاولة مكتبك، أو انتقل إلى جزء آخر من المشروع لبضع ساعات. حاول أن تغير طريقة قياسك للكمية التي أنجزتها من العمل: ضع تقييمك على أساس القيام بساعتين من العمل بدلاً من كتابة صفحتين. أو قم بتغيير الوسيلة التي تعمل بها: استخدم شريط تسجيل بدلاً من دفتر رسمي إذا كنت تضع تقرير، فرشاة عادية للطلاء بدلاً من الفرشاة الأسطوانية الشكل إذا كنت تطلي منزلك؛ بطاقات فهرسة بدلاً من الكومبيوتر إذا كنت تحضر لإلقاء محاضرة.

> لا يمكنك أن تكون مبدعاً إذا ما أوليت أهمية لآراء الآخرين، أو عندما تحاول حماية نفسك من الانتقاد. كلما قلّ توقعك لاستحسان الآخرين كلما بدأت تشعر بالحرية والثقة بالنفس.

الخوف من الفشل هو خوف من تلقي الأحكام من الآخرين. أما الطرق التي تخشى أن تتم محاكمتك بواسطتها فهي على صلة مباشرة بشكوكك الخاصة بنفسك.

62. هل أنت متشائم؟

يا له من تفكير خاطىء!

«لكي تتخلص من عاداتك السيئة في التفكير قم بالتباهي بنفسك على الفور، سوف يقوم صوت ساخر صغير في رأسك بمهاجمة هذه الادعاءات. قل: «أنا عظيم»، واسمعه يقول: «آه! نعم». أجرِ حواراً مع هذا الصوت المنتقد حول تشكيك بنفسك».

> هل تتوقع دائماً نتيجة سلبية لكل موقف؟ هل تحكم على كل شخص تلتقيه وتدينه؟ هل يقول لك الناس إنك تستفز الناس من دون سبب وجيه؟ الانتقاد هو طريقة غير نافعة لمحاولة تغيير أي شيء، بما في ذلك تغيير نفسك. يقوم الأطفال والحيوانات، على سبيل المثال، بتغيير سلوكهم بطريقة أكثر فعالية عندما ينالون مكافآت لقيامهم بالعمل الصحيح، لا عندما يتلقون التذمر بشأن العمل السيء.

أفكارك هي التي تسبب انفعالاتك. لاختبار ذلك حاول أن تشعر بانفعال ما من دون أن تفكر أولاً بشيء يثير هذا الانفعال، وسوف تجد ذلك مستحيلاً. لكي تضبط شعورك بالتشاؤم، عليك أن تدرك أن أفكارك هي مجرد أفكار وليست حقائق.

لكل منا «أسلوب خاص» يتميز به. الأعذار هي حجج لا واعية نسوقها لنفسر الأمور الجيدة والسيئة التي تحدث لنا.

على سبيل المثال، إن قولك لنفسك: «أنا أسبب الفوضى دائماً» أو «لا يمكنني القيام بشيء بصورة صحيحة» أو «هذا كله خطئي» هو طريقة تتبعها كي تتهرب من مواجهة الحقيقة. هناك عدة أنواع من نماذج التفكير التشاؤمي الشائعة، والتي يسهل الوقوع في شركها: كالاقتناع أن المشروع بأكمله فاشل إذا سار أمر واحد فيه بصورة خاطئة؛ تضخيم الوقائع السلبية وإعطاؤها حجماً يفوق حجمها الحقيقي؛ الافتراض أن مشاعرك التشاؤمية تعكس الحقيقة؛ أو الاقتناع بأن شيئاً ما هو أمر واقعي بالرغم من أنك لا تملك دليلاً على ذلك. هذه النماذج المشوهة من التفكير هي عادات سيئة. عوّد نفسك على التخلص من الأفكار الهدامة ما إن تطرأ على ذهنك. إذا كنت تتمتع بمباراة في كرة المضرب، يجدر بك ألا تسمح للأفكار الشاردة بإفقادك تركيزك. بإمكانك تجاهل أي فكرة تود أن تتجاهلها.

إذا كانت الأصوات الداخلية السلبية تستهدفك شخصياً، كأن تسخر غالباً من مظهرك أو ذكائك، على سبيل المثال، فذلك يعني أنك تجعل من نفسك كبش فداء للألم والقلق اللذين تعاني منهما. أنت تحول الأذى إلى حرب على الذات. عوضاً عن ذلك، قم بتفحص الألم والقلق. اسأل نفسك لماذا تأكل شريحة أخرى من البيتزا: لماذا تشعر بالحاجة إليها لتشعر بالارتياح؟ إن إدانة الذات لا تشفي الألم.

عندما تقول لنفسك: «أنا لا أستطيع» فهل تعني أنك لا تريد أم أنك قررت ألا تفعل؟ عندما تقول لنفسك «علي أن. . .» فهل تعني أن عليك القيام بذلك من منطلق قانوني أو أخلاقي أم فقط لأنك تريد ذلك؟

63. أتشعر أنك لست كفوءاً؟

عزز تقديرك لذاتك

قام علماء النفس بتصنيف الذكاء البشري إلى عدة أنواع: الذكاء الرياضي أو الحسابي، الذكاء المكاني، الذكاء اللفظي أو الشفهي، الذكاء الموسيقي، والذكاء الانفعالي. هنالك أيضاً الذكاء الحركي وهو عبارة عن القدرة على إتقان المهارات الحركية الجسدية أو المعالجة اليدوية للأشياء المعقدة. بدلاً من هدر ذكائك، اكتشف المجال الذي يتفوق فيه هذا الذكاء.

يعود الأمر إليك في الاعتراف لنفسك بقيمة الإنجازات التي تحققها. عندما تقوم بعمل أنت تفخر به: ركنت السيارة بشكل صحيح، التزمت بعهد قطعته على نفسك، تخلصت من فكرة سلبية - أسهب التفكير في الأمر لبضع دقائق. قم بالثناء على ذاتك، وتمتع بطعم التجربة. اعترف لنفسك بنجاحك، فذلك أمر ذو أهمية: إنه يمنحك شعوراً جيداً ويشجعك على القيام بأعمال أفضل.

تقدير الذات هو قرار ذاتي يجعلك تتعامل مع نفسك كما يتعامل الحبيب مع حبيبه، وذلك يعني أن تحترم نفسك وتعتني بها وترعاها. تقدير الذات هو المركب الذي يجمع مختلف أحاسيسنا حيال أنفسنا.

* * *

تقدير الذات هو الثقة بالذات. أمض وقتاً وأنت تقوم بأمور تبرع فيها لكي تذكر نفسك بالمهارات التي تملكها. استمر في التعلم: تدرب على برنامج جديد في الكومبيوتر. تعلم التحليق في طائرة شراعية أو أعد بحماسة عجة رائعة. لا شيء يجعلك تشعر بإحساس أفضل عن ذاتك مثل القيام بإنجاز جديد. إذا كنت بحاجة إلى التشجيع، انظر إلى صورتك وأنت ولد صغير. فكر بكل الأشياء التي يمكنك القيام بها اليوم، والتي لم تكن قادراً على فعلها في ذلك الحين.

* * *

هناك متغيرات عديدة تؤثر في مزاجك وتصبغ طريقة تفكيرك بنفسك، كأوقات معيّنة من النهار، قلة النوم، أو تغير مستويات الهرمونات في جسمك. عندما تشعر بهبوط في معنوياتك، تنخفض ثقتك بنفسك. اعلم أن هذا الشعور مؤقت، واعمل بجهد أكبر لكي تتصرف بشكل إيجابي حيال الأفكار السلبية التي تراودك حول ذاتك. تذكر مناسبة ما كنت فيها واثقاً من نفسك، وتذكر تلك المشاعر الإيجابية التي غمرتك حينها.

سبب آخر لممارسة التمارين الرياضية: **عندما تكون قوياً من الناحية الجسدية، فسوف تشعر بالثقة بالنفس أكثر في مختلف مجالات حياتك.**

* * *

يمكن لتقدير الذات أن يتراجع بسرعة: عندما تكون ثقتك بنفسك منخفضة فعلى الأرجح أن أداءك سيكون رديئاً، وهكذا فإنك ستتجنب القيام بالنشاطات وستشعر بالسوء حيال نفسك، وهذا يقود بدوره إلى انخفاض ثقتك بنفسك أكثر فأكثر. أبعد عنك هذا الانحدار اللولبي، وليكن شعورك جيداً تجاه ذاتك.

الأسس التي يقوم عليها تقديرك لذاتك تنشأ في وقت مبكر من حياتك إن لم يكن والداك قد جعلاك تشعر بأنك محبوب، مقدّر، هام، ذو اعتبار، مرغوب، محترم، موضع ثقة، ومستحقاً للاستحسان، فعليك أن تتعلم كيفية الشعور بذلك حيال نفسك.

64. أتشعر أنك شخص يكره العادات الاجتماعية؟

تأقلم مع عطلات الأعياد

إذا كانت أسرتك تعطي أهمية لتبادل الهدايا أكثر من القيام بالأمور معاً، فإن الهدايا تصبح حملاً ثقيلاً. حاول أن تتملص من ذلك قليلاً في كل إجازة فصلية. للأصدقاء الذين يصرون على تبادل الهدايا، اشتر عدة نسخ من هدية صغيرة بسيطة تكون منسجمة مع المناسبة لكل منهم، بدلاً من الاندفاع بجنون لإيجاد شيء مميز لكل شخص بمفرده. اختر نبتة جميلة، كتاباً رائعاً، نوعاً من الطعام الذي لا يفسد بسرعة كعلب الحلوى، زينة مصنوعة يدوياً.

الواجبات التي لا نهاية لها، المنافسة الرديئة بين الأقرباء، المطارات المزدحمة، الأحاديث الصاخبة الجوفاء، الاهتمام المحموم بتحضير أطباق العيد التقليدية. لا عجب أنك أصبحت تكره اللقاءات التي تتم أثناء عطل الأعياد، ما دامت لا تحمل إليك المتعة التي تتوقعها. لكن لا أحد يجبرك على إنهاك نفسك. تدبر أمرك هذا العام لكي تشارك فقط في نشاطات الأعياد التي تجعلك تشعر بأحاسيس جيدة تجاه الجميع. أنت لن تفقد الإحساس بروح العيد، بل إنك سوف تجدها.

إذا ما حصلت على الشعور بالسلام والرضى للحظة واحدة في اليوم خلال احتفالات الأعياد، فذلك كاف.

اتباع طقوس ذات مغزى يمنح حياتنا الاستقرار والقدرة على معرفة ما ينتظرنا، كما يمنحها الإحساس بالأمان والارتياح. هذه الطقوس تجعلنا نشعر بالسعادة بثلاث طرق: عبر الحماسة والترقب، عبر التمتع بها، ولكونها تزودنا بالذكريات الجيدة. لكن من المهم جداً الحفاظ فقط على التقاليد التي تقدرها حقاً أنت وأسرتك وأن تجعلها مناسبة لإعادة الاتصال بالأشخاص الذين تحبهم. لتكن الطقوس المتبعة بسيطة بحيث لا يضطر أحد للتحضير كثيراً من أجلها.

اجعل الأمور أبسط: انس أمر الحلوى المعقدة التي تتطلب الكثير من الجهد لإعدادها وغالباً ما لا يرغب أحد بأكلها. بدلاً من ذلك قم بطلب أطعمة شهية جاهزة خاصة بعشاء العيد، لا تتطلب الطهو، استخدم لفائف ورق الألمنيوم الخاصة بالمطبخ للف الهدايا.

الإحساس بالانقباض الذي يصيبك أثناء عطلات الأعياد تعود أسبابه حقاً إلى فترة طفولتك. لن تستطيع تغيير عائلتك الممتدة المصابة بالخلل؛ إلا أنك قادر فقط على تغيير نفسك. بدلاً من التحسر: «لماذا لا نستطيع أن نكون سعداء جميعاً؟» حاول أن تفصل نفسك عن المجموعة وتراقب كل فرد على حدة فترى كيف يلعب دوره، كما لو أنك تراقب لعبة ما. قرر ألاّ تنغمس في الدور الذي كنت تلعبه وأنت ولد صغير. لا تقاوم أحاسيسك، قم بالمراقبة فقط من دون إصدار الأحكام.

بدلاً من إرهاق نفسك للحصول على عطلة أعياد رائعة بصخبها، ثم الإحساس بالخيبة لأن ذلك يحصل، اسع فقط للحصول على وقت ممتع. تمتع بكل الأشياء الرائعة التي تحدث.

65. هل تفتقد إلى الحوافز؟

الوصول إلى حيث ترغب بأن تصل

ما حاجتنا إلى الأهداف؟ الأهداف تعطي للحياة معنى. السعي إلى إيجاد معنى وأهمية للحياة هو خاصية يتميز بها البشر. عندما يكون لديك هدف تسعى إليه تشعر أنك أكثر حيوية، لهذا السبب نجد أن الذين يخوضون حرباً أو يشاركون في حالات الطوارىء القومية غالباً ما يفكرون لاحقاً أنهم كانوا في ذلك الوقت مليئين بالعزم ولديهم الدوافع الكافية.

ضع نصب عينيك هدفاً يبدو مستحيلاً في الظاهر. حتى لو وصلت إلى منتصف الطريق فقط، فإنك ستكون في مرحلة متقدمة عن تلك التي بدأت منها.

إن لم تكن تعرف إلى أين أنت متجه، فسوف تصبح لعبة في يد القدر والآخرين.

لتكن أهدافك قابلة للقياس: يجب أن تكون لديك طريقة تسمح لك بمعرفة مدى اقترابك من الهدف الذي تصبو إليه. قرر بنفسك كيف يمكنك أن تقيس مدى تقدمك. يمكنك أن تحدد مدى نجاح برنامج التمارين الرياضية الذي تتبعه عن طريق محاولة بلوغ رقم ما على الميزان، أو مستوى معين من ضغط الدم، أو من خلال المظهر الجيد الذي اكتسبه جسمك فحسب.

اجعل أهدافك واضحة: انتقل من قول «أريد أن أصبح مستقلاً في عملي يوماً ما» إلى القول «أريد أن أفتح متجراً خلال ستة أشهر».

اجعل الأهداف ممكنة الإنجاز: قسمها إلى أجزاء. ضع برنامجاً زمنياً لتحقيقها. تصور نفسك وقد حققت ما تريده. بدلاً من التفكير: «أتمنى لو أن لدي صديقاً» فكري «كيف يمكنني أن ألتقي رجلاً مناسباً؟». إن كان حلمك يتطلب تضحيات مادية، حاول أن تدخل ذلك ضمن أهدافك. فكر إن كان بإمكانك تلقي أجر عما تود القيام به.

> اجعل الأهداف واقعية. استجمع وسائلك الداخلية والخارجية من أجل تحقيق هدفك. إذا أردت تعلم لغة ما، فكر بالوسائل التي تجعلك أكثر حماسة للتحدث بها، هذا بالإضافة إلى شرائط تسجيل أو كتب قواعد.

ضع جدولاً زمنياً لإنجاز الأهداف، لأن وضع أهداف ذات

نهاية غير محددة زمنياً لا يجدي نفعاً. حدد النتيجة النهائية التي تود إنجازها. لا تفكر فقط «أريد كتابة رواية»، خطط لكتابة عدد معين من الكلمات خلال وقت محدد، وقم بالخطوات اللازمة للوصول إلى هذه النقطة.

> يشعر المرء بمقدار هائل من الرضى عند وصوله إلى هدفه. هنىء نفسك عند تحقيق تلك الخطوات البسيطة، ولا تنتظر حتى تحقيق الهدف بأكمله. ابتهج لدى إنجاز أي جزء منه.

66. هل تعيش على الهامش؟

عش اللحظة

هناك طريقتان لاختبار الحياة، وكلتاهما صالحتان، ونحن عادة ننتقل من واحدة إلى أخرى بطريقة غير واعية.

لكن إذا كنت واعياً للفرق بينهما، يمكنك أن تختار الكيفية التي تلاحظ بها الأشياء. عندما تكون مشاركاً بعمق في أمر ما ـ تحاول بجهد الوصول إلى خط النهاية في الماراثون، تغني من أعماق قلبك أو تقفز إلى بركة السباحة، فإنك تكون مأخوذاً تماماً بما تقوم به. يقوم جسمك بردة فعل، وتشعر بإثارة في أحاسيسك، ويبدو كل جزء فيك مشاركاً بقوة في التجربة. هذا بالطبع ما يجدر بك أن تكون عليه عندما تقضي وقتاً ممتعاً. عندما تتبادل الضحك مع الأصدقاء، أو تعانق أولادك أو تتمتع بتناول وجبة طعام، يجدر بك أن تكون في «قلب الحدث» تماماً. الطريقة الأخرى لاختبار هذه التجارب هي عندما تكون واعياً لكونك مشاهداً لما يحدث، فتكون منفصلاً، ملاحظاً، ومراقباً لردة فعلك، ناظراً إلى نفسك كما لو أنك تشاهد الأمر من الخارج، فتنأى بنفسك عاطفياً عما يحدث. إنها طريقة جيدة للبقاء على مسافة من الحدث أثناء الأوقات العصيبة. الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة وهم أطفال غالباً ما يفعلون ذلك بصورة آلية،

كوسيلة لحماية أنفسهم من الشعور بالألم.

إذا شعرت أنك تنزلق إلى حالة المراقب، أعد نفسك إلى ما تفعله عن طريق تذكير نفسك بالسبب الذي أنت هنا من أجله. على سبيل المثال، إذا كانت لديك مقابلة عمل، قد تغدو شديد الانتباه لصوتك فتفكر «أنا أجعل من نفسي غبياً». بدلاً من ذلك، ركز تفكيرك على ما أنت بصدد القيام به، وهو البحث ببساطة إن كان هناك مجال للتعاون بينك وبين الشركة.

> عندما كنت ولداً صغيراً كنت دائماً تركّز تفكيرك على اللحظة الآتية، لكي يكون ذهنك حاضراً على الدوام حاول أن تستعيد ذلك الشعور.
>
> «عش اللحظة بقدر ما أمكنك ذلك. من الخطأ ألاّ تفعل».
>
> هنري جايمس

الانتظار حتى عطلة نهاية الأسبوع أو حتى الليل كي تتمتع بالحياة هو كانتظار أن تحال على التقاعد قبل أن تشعر بالفرح والبهجة. اللحظة الحاضرة هي كل ما لديك. لن تستطيع الحصول على ما هو أفضل.

قدّر قيمة الأمور العادية، كاصطحاب الكلب في نزهة أو ريّ النباتات. مهما كان ما تفعله قم به بكل اهتمام ويقظة. ذلك يعني أن تركز تفكيرك على ما تنشغل عضلاتك وحواسك في فعله. إذا كنت تغسل الصحون، لاحظ سخونة الماء؛ انتبه لحركاتك، لتنفسك، للأواني التي تلمسها. اشعر بأعجوبة الحياة، بكل ما لديك من أحاسيس فاعلة، افعل ذلك الآن.

67. هل تقدم الرعاية والاهتمام؟

أعط دفعة معنوية للآخرين

معظم الناس يتذكرون المديح لبضع دقائق فيما يتذكرون الانتقادات لسنوات.

> لا تحاول تغيير من تحبهم. أحبهم كما هم تماماً، ذلك سوف يرفع عن كاهلك وعن كواهلهم حملاً كبيراً.

هل مضى على وجودك مع شريكك وقت طويل، حتى إنك في أوقات تبادل الهدايا تقومين باختيار هدية من كاتالوج فتثنين الصفحة بعد أن تضعي دائرة حول الهدية التي ترغبين بها وترينه إياه؟ بدلاً من ذلك قوما بتبادل لائحتي الهدايا، ثم انظري كيف يمكنكما التوفيق بينهما. فإذا كنت تودين تعلم رقص التانغو وهو يريد السفر؟ يمكنكما السفر إلى الريو وتلقي دروس الرقص هناك.

> الأشخاص الذين يملكون أفضل علاقات صداقة هم أولئك الذين يعطون قيمة كبيرة للصداقة.

احترم مشاعر الأشخاص المقربين منك. وافق على الكف عن القيام بأمر يزعج الآخر إذا وافق الآخر على الكف عن القيام بأمر يثير جنونك.

عندما نتحدث إلى بعضنا البعض، نحن نختار واحداً من هذه الأساليب الثلاثة من دون وعي منا:

نحن نستعمل أحياناً أسلوب الأهل في التحدث («سوف آخذك لزيارة الطبيب!») ونستعمل في أحيان أخرى أسلوب الراشدين («أتظن أنه يجدر بك الذهاب إلى الطبيب؟»)، فيما نلجأ أحياناً إلى أسلوب الأطفال في التحدث («أنا خائف»). إذا كان شريكك مريضاً فإن أسلوب الأهل يبدو مناسباً، لكن بصورة عامة، يكون التواصل بينكما أكثر سهولة عندما تتبعان كلاكما الأسلوب نفسه.

كل شخص يحتاج إلى التقدير من الآخرين. المصافحة باليدين، إلقاء التحية، قول الواحد للآخر إنه يبدو بحالة جيدة اليوم، شكر الواحد للآخر لأنه قام بغسل الملابس... كلها إشارات تدل على أن هناك من يعترف بوجود الآخر، أطلق إيريك برن على هذا النوع من التفاعل تسمية «الدفعة المعنوية» Strokes. الدفعات المعنوية هي جزء أساسي من التفاعل ما بين البشر. نحن جميعاً نحتاج إلى دفعات معنوية لكي نتقدم. لكي تظهر الاهتمام للأشخاص المقربين منك في حياتك، قدم لهم دفعات معنوية في معظم الأحيان. ذلك يجعلكم تشعرون بالسعادة معاً. أعط نفسك أيضاً دفعات معنوية.

> كن واثقاً من نفسك بما يكفي كي تطلب الاهتمام من الآخرين عندما تحتاج إليه. اطلب من أحدهم أن يحك لك ظهرك، أو يخبرك نكتة أو يعانقك. سوف يشعر هذا الشخص بالمقابل أنه قادر على طلب الأمر نفسه منك. من الأصح أن تطلب ما تحتاج إليه بدلاً من أن تشعر بالغليان في داخلك، وأنت تفكر «لو كان يحبني حقاً، لعرف ما الذي أحتاج إليه، ولما كان علي أن أطلب ذلك بنفسي».

فن تقديم الإطراء: استخدم كلمة «أنت» بدلاً من القول «أحب فستانك هذا» قل «أنت دائماً ترتدين أفضل الألوان!». إن إطراء غير مشروط («أنت تعجبني!») هو ألطف من إطراء يرتبط بسلوك معين («تعجبني عندما تبتسم»).

68. أأنت مولع باقتناء الأغراض؟

الممتلكات كأدوات

أهو اقتناء الممتلكات أم متعة السعي وراء اقتنائها هو ما يجعلك أكثر سعادة؟ يشعر هواة جمع المقتنيات بالرضى عندما يكملون مجموعة ما، متقفين أثرها حتى آخر قطعة صغيرة منها. وعندما يمتلكون المجموعة بأكملها يشعرون أنهم مسيطرون على الوضع. لماذا تحتاج إلى تجميع الكثير من الممتلكات المادية؟ ما هو الفراغ الذي تحاول ملأه؟ إن الحاجة الدائمة إلى تجميع الأشياء يدل في بعض الأحيان على حاجة إلى ملء فراغ عاطفي.

> **«إذا كنت لا تستطيع منع نفسك من التعلق، تعلق بالأمور الجيدة في الحياة. كالحب والضحك والذكريات!»**

إذا كنت لا تستمتع بالحياة بوجود المقتنيات التي تملكها الآن، فإن اقتناء المزيد لن يساعدك. نحن من نختار أن نشعر بالاكتفاء أو لا نشعر به.

ممتلكاتك هيَ معدات تساعدك أثناء حياتك، إنها وسائل

تساعدك على تحقيق أهدافك: الصورة التي تجعلك تشعر بالسعادة كلما نظرت إليها، البذلة التي تساعدك كي تبدو بمظهر جيد. إن معرفة نوع المساعدة التي يقدمها لك غرض ما تسهّل عليك اختيار ما تحتاجه حقاً.

اعلم أنك عندما تتوق بشدة إلى اقتناء شيء ما، فإن ما تريده حقاً هو الأحاسيس التي ترتبط بهذا الشيء. اكتشف ما الذي تتوق إليه روحك بسؤال نفسك ما الذي ستشعر به إذا ما امتلكت السيارة، الحذاء، أو أي شيء يبدو كأنه كل ما ينقصك لكي تشعر بالسعادة. حاول الحصول على هذه المشاعر (الزهو؟ تقدير الذات؟ الاكتفاء؟) بطرق مجدية أكثر لحياتك.

قانون الأشياء: عندما تتخلص من شيء قديم وغير ضروري، تفسح المجال لاقتناء شيء جديد أفضل منه. ينطبق هذا الأمر أيضاً على الممتلكات والأفكار المحدودة القديمة.

«إن كنت تخشى من خسارة ما لديك، فهذا الخوف سوف يحدّ من استمتاعك بما لديك».

عندما تتوق لمدة طويلة إلى اقتناء شيء محدد، تخيل أنك اشتريته وأحببته، بعدئذ تخيل نفسك أنك سئمت منه ورميته بعيداً. فقد تجد أنك بعد ذلك لم تعد بحاجة إلى شرائه.

إذا كنت تنقل الأغراض من خزانة إلى أخرى - كما لو أنك ترغب بإعادة مجد الماضي إلى ما كان عليه - فإن هذه الأغراض تسبب لك الضغط النفسي. إن اقتناء الممتلكات والعناية بها يضيع الكثير من الوقت، ويعرقل التفكير، ويأخذ مكان أشياء أخرى قيّمة تجعلك تشعر بالرضى. كلما قل ما تحتاجه لتشعر بالسعادة، كلما شعرت بالسعادة أكثر.

«إن الذين تعتمد حياتهم على ما يمتلكونه هم أقل شعوراً بالحرية من أولئك الذين تعتمد حياتهم على ما يفعلونه أو ما هم عليه».

ويليام جايمس

69. هل أنت اجتماعي؟

اكتساب الروابط

إذا أردت التواصل أكثر مع الناس، ابدأ بالابتسام للغرباء، وشكر سائق الحافلة، والتعامل بلطف مع أولئك الذين تعمل معهم، واستعادة صلات الصداقة التي تركتها تخفت. ابدأ بالتحدث إلى الأشخاص الذين تعرفهم معرفة سطحية فقط. عندما تكون في المصعد على سبيل المثال، قدم مجاملة لأحدهم بشأن ملابسه التي تستحق الإطراء، كقميص كتبت عليها عبارة ذات مغزى. أو ابدِ ملاحظة حول موضوع مشترك كحالة الطقس. أو الوقت المبكر أو المحيط المباشر حولك، بدلاً من إبداء ملاحظة شخصية كقولك: «أنا أكره هذا المكان». التميز عن الآخرين ليس أمراً مهماً، أما التواصل معهم فهو كذلك.

> ذكر نفسك بما هو مشترك بينك وبين الآخر بدلاً من التفكير بما يفرقكما.

«الحب ما هو إلا اكتشاف ذواتنا من خلال الآخرين، والشعور بالبهجة جراء هذا الإدراك».

الكسندر سميث

المحادثة الجيدة ليست عبارة عن مقابلة. ابتعد في أقرب وقت ممكن عن نمط «سؤال وجواب» وهو نمط يجبر الطرف الآخر على أخذ الحديث كله على عاتقه، وانتقل إلى نمط الحوار والنقاش. التقط مفاتيح الحوار الأساسية التي يقدمها لك الشريك، وقدم له مفاتيح أحاديث في المقابل من جهتك. أعط محدثك إجابة يستطيع التعامل معها.

اطرح أسئلة رئيسية تستحث الآخر لكي تحمله على التحدث عن موضوع محبب إلى قلبه، ضارباً على الوتر الحساس لديه. وعندما تكون برفقة أحدهم، امنحه كامل انتباهك، ركز عليه تماماً، واعطه الاهتمام الذي يستحقه.

> **«عندما تلتقي بصديق ما، كن متنبهاً لكيفية «عرضه لمشكلته».**

ما هو أول شيء يتحدث عنه، وما هو الهاجس الأكبر الذي يشغل ذهنه؟ أظهر له الاهتمام وأكد له أن ما يشعر به حقيقي. إذا ما قال لك أحدهم إنه يعمل بجهد كبير، أكد له أن عمله ذو أهمية. لست بحاجة إلى تسلية الآخرين حين تتحدث إليهم، دعهم يتألقون؛ دعهم يحصدون بدورهم ضحكات الآخرين واستحسانهم.

«الطريقة الوحيدة التي تجعلك تكسب صديقاً هي أن تكون أنت صديقاً».

رالف والدو إيمرسون

> لا تدّعِ أن الشخص الذي أمامك مثير للاهتمام... ابحث عما يجعله أو يجعلها كذلك.

ابحث عن الأشخاص الذين يكنّون لك الاحترام والتقدير، ومن جهتك أظهر الاحترام والتقدير للأشخاص الذين تختار رفقتهم. تقرب من الناس السعداء، فالطبع معدٍ. دع الآخرين يؤثرون فيك بسعادتهم، **ولا تشدهم إلى الأسفل.**

«الخوف من المواقف الاجتماعية هو في الغالب خوف من تلقي الأحكام من الآخرين بقسوة كتلك التي تحاكم بها أنت نفسك»

عندما نتعامل مع أحدهم على قاعدة الند للند، نشعر أننا نستطيع التحكم بكيفية فهمه لنا. إذا كان من الصعب عليك أن تقيم صلات ضمن الجماعة، حاول العمل على زيادة تقديرك واحترامك لذاتك.

70. هل تشعر بالإهانة؟

توقف عن جلد ذاتك

نحن جميعاً نتحدث إلى أنفسنا؛ قد تكون معتاداً على هذا الأمر حتى إنك لا تلاحظه. التحدث إلى الذات هو ترجمة لأفكارنا. أنت لا تستطيع منع الأفكار من الاندفاع إلى ذهنك، لكن يمكنك أن تقرر عدم التمسك بها وعدم إساءة تفسيرها.

«من الصعب أن تحارب عدواً متمركزاً داخل رأسك».

سالي كمبتون

> التحدث إلى الذات بشكل سلبي هو عادة سيئة عليك التخلص منها من أجل سلامتك النفسية. لماذا؟ لأن الكلمات التي تستخدمها للتحدث إلى نفسك تشكل العالم الذي تعيش فيه. تخيل أنك ملاحق من قبل شخص يجد فيك عيوباً بصورة دائمة. لا بد أنك ستكرهه. ما الذي يمنحك الحق إذاً بالقيام بالأمر نفسه لذاتك؟ لا يجدر بك أن تعيش وأنت لا تسمح لنفسك بالإحساس أنك شخص محبوب. إن لم تستطع أن تشعر بالسلام والارتياح مع نفسك، فلن تتمكن من الشعور بالسعادة الحقّة. تنبّه للكلام بسلبية عن الذات وابذل قصارى جهدك للكف عنه.

عندما تلاحظ أن أفكارك تحولت إلى انتقاد للذات، تخيل أنها محطة إذاعية مشوشة، وقم بإسكاتها.

من أين تأتي الأصوات الداخلية المزعجة؟ إنها تذكير لك بتأنيب الوالدين والأساتذة في المدرسة الابتدائية، إنها أصوات الأنسباء الحاسدين، والأقوال المأثورة في الكتب المدرسية، هي مزيج من هذه الأشياء مجتمعة ومكبوتة في أعماقك. لقد أصبحت في الواقع صوت ضميرك. اليوم يحاول عقلك أن يحميك من انتقادات الآخرين عبر إحياء هذه الأصوات. تماماً كصديق مغرور لكنه حسن النية، يحاول ضميرك أن يكون أول من يسمعك التعليقات السلبية التي يمكن أن تسببها تصرفاتك. يمكنك التعلم من هذه الأصوات، التي تعني أن بإمكانك التحدث إلى نفسك بصوت جيد وبطريقة إيجابية.

التحدث إلى الذات بطريقة تشعر المرء بالتحقير يتم بصورة آلية. كيف يمكنك التخلي عن هذه العادة؟ تكمن الخطوة الأولى ببساطة في ملاحظة الأمر. راقب جيداً ما يجري داخل ذهنك، قم بوصف أفكارك لنفسك. عندما يتأخر أحدهم عن موعده على سبيل المثال، اعترف أنك تشعر بالغضب حيال ذلك، حتى لو بدا ما تقوله لنفسك كتأنيب ذاتي. كما هو الحال مع أي عادة سيئة أخرى، عليك أن تبقى يقظاً بشكل دائم إذا أردت التخلص منها. سوف تحتاج إلى طرد أفكارك عدة مرات في اليوم إلى أن تتعلم كيفية الاستجابة بشكل سلبي لأفكارك.

> «من الأخطاء الشائعة لدى كل المدمنين، لوم النفس وكره ذلك الجزء من ذواتهم المسؤول عن إدمانهم». **مارثا بك**

71. هل تشعر أنك شخص قوي؟

انظر بعين العقل

إذا كنت لا تحب ما يحدث لك في حياتك (النتيجة)، انظر إلى ما تفعله أنت (السبب). كيف تمنع نفسك من عيش الحياة التي ترغب بها؟ أنت تملك قوة التغيير.

إن تكرار ما ترغب بحدوثه ذهنياً يهيء ذهنك وجسدك لجعله يحدث فعلاً، يبدو الأمر كطلب وجبة في المطعم. جميعنا نملك قدرات تخيلية قوية يمكننا استخدامها لكي نتصور أنفسنا ناجحين ومحققين للإنجازات ومتأقلمين. علماء نفس الرياضة يدركون أن تصور ما يرغب المرء في الوصول إليه يعزز الثقة بالنفس ويحثّ الجهاز العصبي ـ العضلي لكي يستجيب بطريقة تجعله يحقق الهدف.

> استخدم تقنية التخيل ليس فقط من أجل إدخال الأمور الجيدة إلى حياتك، بل لطرد الأفكار السلبية بعيداً. تخيل نفسك تطفو بعيداً عن متناول الماضي، والأحداث البشعة. إذا ما رجعت الذكريات إليك، عشها من جديد كمراقب لا كمشارك بها. افصل نفسك عن الأحاسيس المرتبطة بها.

لكي تغير طريقتك في التصرف تخيل «شخصيتك القديمة» منعكسة على شاشة ضخمة، والآن ابتدع صورة تمثل ما تريد أن تكون عليه، وضعها في الزاوية السفلية اليسرى للشاشة. لكن صورة «شخصيتك الجديدة» واضحة تماماً وقوية. والآن تخيل أن هذه الصورة تتضخم إلى أن تطمس الصورة الضخمة السلبية السابقة. صورتك الجديدة الجيدة تصبح كبيرة وملونة، فيما تتقلص صورتك القديمة لتصبح صغيرة وبالأسود والأبيض. لكي تنجح هذه الطريقة يجب أن يكون الفيلم واقعياً. يجب أن يعكس أفضل ما فيك، وليس تصرفاتك غير طبيعية. عليك أن تشعر بمشاعر إيجابية حيال سلوكك الجديد وتخيله بدقة قدر استطاعتك.

إن خيالك هو الذي ينشىء الحدود التي تراها، لذا استخدم هذا الخيال لتتخلص من كل ما يحدّك.

أتريد أن يصبح حلمك حقيقة؟ تخيل نفسك تحققه وتخيل ما تشعر به عندما تدرك أنه حدث فعلاً. عندما تصبح هذه الصورة واضحة قم «بتجميدها» واحتفظ بها في ذهنك. علقها فوق مراحل حياتك؛ بعدئذٍ اتركها لكي تطوف وتأخذ مكانها المناسب في مستقبلك. راقبها وهي تستقر في المرحلة الزمنية المناسبة وانظر إلى كل الأحداث الماضية والحاضرة تعيد ترتيب نفسها لكي تدعم النتيجة النهائية لأهدافك.

إذا تصرفت على أنك شخص قوي، فسوف تحدث معك أشياء قوية.

72. هل أنت جبان؟

الخوف من التغيير

عندما تقوم بتغيير كبير في حياتك اعرف أنك قد تدخل في مرحلة من الحداد. قد يكون الأمر مؤلماً إلى درجة أننا نجد أحياناً من الأسهل أن نلوم أحداً ما أو شيئاً ما على ما يحصل بدلاً من القبول بالتغيير.

«يمكن لآفاق الحياة أن تكون واسعة أو ضيقة،
ذلك وقف على مقدار شجاعتك».

أنايس نين

أتظن أن عليك أن تتغير إلى ما هو أفضل قبل أن تتمكن حقاً من الإعجاب بذاتك وقبولها كما هي؟ في الواقع ينجح الأمر بطريقة أخرى: عندما تحب نفسك وتقبلها، تصبح قادراً على التغيير.

فتش عن أشخاص آخرين قاموا بالتغيير نفسه في حياتهم كالذي تريد القيام به في حياتك. التحدث إليهم سوف يساعدك على

أخذ الجوانب السلبية بالاعتبار. كلما كانت لديك معلومات أكثر، كلما تحفزت أكثر. الأصدقاء ذوو النوايا الحسنة لكنهم ذوو تفكير منغلق قد يساهمون في تقوية خوفك إذا ما تحدثت إليهم بشأن شيء مجهول بالنسبة إليهم.

> إذا أردت تغيير سلوكك لكنك لا تستطيع ذلك، فكر إن كنت تكسب شيئاً من هذا السلوك. غالباً ما نتمسك بالوضع السيء لأن فيه منافع خفية تجعلنا غير راغبين بالتخلي عنه. الطريقة الوحيدة التي يملكها المصاب بوسواس المرض لكي يحصل على تعاطف الأصدقاء واهتمامهم هي بأن تبدو عليه الأعراض.

خوفنا من المجهول ساعدنا في ما مضى من الأزمنة على التطور والبقاء، لكن هذا الخوف لم يعد ضرورياً اليوم. إلا أنه يظل علينا أن نتخطاه عندما نريد الوصول إلى أهدافنا في الحياة.

«الوسيلة الأفضل للخروج من مأزق ما هي مواجهته».

روبرت فروست

عندما تجبرك أزمة ما على التغيير، ربما تصاب بالهلع وتحس أن كل ما حولك يخرج عن السيطرة. هذا ما يسمى أحياناً الانهيار العصبي. تنشأ مشاعر الرعب عندما تضطر إلى قبول جزء من

ذاتك كنت قد أنكرت وجوده، إلا أن وعيك ما زال يقاوم ذلك بحيوية، حاول أن تكون غير مبالٍ وأن تتغلب على الألم.

تحقق جيداً من الاتجاه الذي ستسلكه حين ترغب بالتغيير قبل أن تقوم بالتغيير في حياتك. تخيل النتائج النهائية. ضع شغفك الحقيقي في المرتبة الأولى وسوف يأخذ كل شيء آخر مكانه تلقائياً. سوف يكون التغيير سهلاً إذا ما تم في الاتجاه الصحيح.

«يمكنك أن ترقص الفالس بجرأة على ساحة الحياة، أو يمكنك الجلوس بهدوء قرب الحائط فتنسحب إلى ظلال خوفك وشكوكك».

أوبرا وينفري

هل خوفك من التغيير هو خوف مما سيفكر به الآخرون؟ وجه هذه الطاقة ـ أي السعي إلى كسب الاستحسان ـ لإجراء تغييرات تهمك أنت.

73 . أتشعر أنك موسوَس؟

دع عنك مسألة الكمال

كي تتخلص من ميلك إلى الكمال، تعلّم أن تتقبل الأشياء الجديدة التي تجدها عن طريق الصدفة وأن تكون منفتحاً على الفرص السعيدة وأن تعتاد على عدم الاستقرار وعدم الأمان.

«نحن لا نحتاج إلى كرسي مصمم بأناقة إلى حد الكمال؛ نحن بحاجة إلى القدرة على الاسترخاء ولو على فراش من مسامير».

كونتين كريسب

هل حظيت بطفولة فوضوية؟ قد يكون هاجس الإتقان لديك وسيلة ما زلت تعتمدها لكي تتولى السيطرة على الأمور وتحصل على النظام في حياتك.

غالباً ما يكون لدى أولاد المدمنين على الكحول حاجة إلى

تجنّب أي تصرف أو سلوك غير محسوب كالذي كانوا فيه في طفولتهم. قد تكون أنت مندفعاً إلى القيام بالتصرف «الصحيح» لكي تشعر بالأمان. وقد يكون إتقان ما تقوم به حتى الكمال وسيلة تجعلك تشعر بإحساس جيد تجاه نفسك، أو لتقيم مسافة بينك وبين الآخرين. من جهة أخرى، إن كان والداك لم يشعرا بالرضى يوماً عما تقوم به من إنجازات، فعلى الأرجح أنك نشأت وأنت تشعر بالقلق الزائد حتى لو لم يكن هناك سوى نواقص طفيفة في ما تفعله. ابحث عن السبب الذي يجعلك تطلب الكمال في عملك، وتعلم كيف تظهر لنفسك ذهنياً اللطف والمجاملة نفسيهما اللذين تعبّر عنهما بصوت مرتفع للآخرين.

عندما تلعق القطة صغارها، لا تشعر بالقلق حول ما إذا كانت تقوم بعمل جيد أم لا. وإذا كانت الصغار تشعر بأنها محبوبة فيما تشعر القطّة الأم بالسعادة، فقد تمت المهمة بشكل جيد، سواء أصبحت الهررة الصغيرة نظيفة بعد ذلك أم لا. استمتع بما تقوم به ولا تقلق بشأن النتائج.

من الخطأ أن نهتم بالنظام أكثر من اهتمامنا بالبشر.

هل تعتمد سعادتك على فرق ما بين حال الأمور راهناً وما يجب أن تكون عليه؟ عندما تركز تفكيرك على الخطأ، تتجاهل ما هو صحيح. حاول أن تتقبل ما لا يمكن تجنبه من

أمور الحياة: الشيخوخة، الموت، وواقع أن كل شيء يمكنه أن يذهب نحو الأسوأ.

«أولئك الذين يظنون أن الناس لا يقدّرونهم على ما هم عليه كبشر، يختبئون أحياناً خلف أعمالهم، وهكذا يحصلون على الاحترام بفضل ما يقومون به».

هل ما أفعله هو حقاً بمثل هذا التعقيد؟ أتراه يستحق القيام به بشكل صحيح؟ ما الذي يحدث إن لم يتم إنجازه بإتقان تام؟ ما مدى أهمية ذلك بعد خمس سنوات من الآن؟ ليست المشكلة في وجود معايير عالية أو في العمل بجدية، بل في شعور المرء بأنه مسيّر في ما يقوم به، ويعطي اهتماماً أكبر لتوقعاته مما يعطيه للواقع. إذا كنت تحاول أن تمثل كل شيء بالنسبة إلى كل الناس، فسوف تختفي.

«إن لم نحاول التحكم بما لا يمكن التحكم به، سوف نحصل على النتيجة التي كنا نتوقع الحصول عليها، فيما لو كنا متحكمين بكل شيء».

مارثا بيك

إن السعي الصحي إلى الكمال هو ذاك الذي تحركه الحماسة وليس الخوف.

74. أتشعر بالخوف؟

حرر نفسك من الفوبيا

إن القلق المرضي، واضطرابات الهلع، وأنواع الهوس التي تعقّد الحياة هي عبارة عن ردات فعل نتعلمها من خلال التجارب، ما يعني أنه كان بإمكاننا ألا نتعلمها. تستطيع تقنيات تعديل السلوك مساعدتك عن طريق تعليمك كيفية البقاء مسترخياً. أما الهدف من ذلك فهو ليس فقط التخلص من الخوف، بل تفادي طرق التهرب في مواجهة الخوف.

«إن حياة تعيشها في الخوف لهي نصف حياة».

باز لورمان

تنشأ الفوبيا عندما يتمّ إسقاط الإحساس بالخوف على مجموعة من الناس أو الأشياء. على سبيل المثال، إن لم يتمكن الأولاد من التعبير عن مشاعر القلق لديهم، فقد ينشأ لديهم خوف من الظلام أو من الكلاب أو يصبحوا مصابين بالوسواس القهري.

•

إن كانت تصيبك نوبات من الهلع، حاول أن تتهيأ لها. حضر

مجموعة من التحركات وابتكر خطة لكل مرحلة من مراحل هجوم الهلع. ما هي الوسائل المتوفرة لديك؟ هل يمكنك الاتصال بشخص يستطيع الإصغاء إليك بهدوء؟ تخيل نفسك وأنت تتحرك في كل خطوة من المخطط الذي ابتكرته إلى أن تشعر بالاسترخاء. لكي تتمكن من الإحساس بالانفصال عما يخيفك وتفكر بموضوعية، تخيل نفسك تغادر جسدك وتنظر إلى الوضع برمته من بعيد.

إذا رأيت أفعى في فيلم تعرف أنها لا تستطيع إيذاءك. مع ذلك فإن الشعور بالقلق الشديد ينتابك، وفيما أنت تشاهد الفيلم تدرك أن هذا القلق لا يستطيع إيذاءك أيضاً. هذه هي الطريقة السليمة للتعامل مع الخوف؛ احكم سيطرتك الذهنية عليه. يمكنك أن تدفع القلق بعيداً عن وعيك بطريقة واعية.

كان الخوف تقنية هامة ساعدت البشر على الاستمرار في الحياة أثناء تطورهم، فكانت تنذرهم بالأخطار المحتملة. إن بعض الخوف جيد، إنه يذكرنا بأن نقود بحذر، وأن نراقب الأطفال جيداً، وأن نتأكد من أن نار الموقد مطفأة. الخوف المنطقي يجعلك تدرك أنك في وضعية معرضة للخطر. إنه شعور يجعلك تتحرك لتفادي الأخطار. أما القلق فهو التفكير بما قد يحصل وتخيُّل الأسوأ والتسبب لنفسك بمشاعر الخوف بالقفز إلى تخيل أسوأ النتائج. حاول أن تواجه الموقف الذي يسبب لك الخوف بشجاعة وأن تتعامل معه بدلاً من تجنبه.

أنت تصاب بالفوبيا عندما تتجنب مواجهة الموقف لأنك تظن أنك لا تستطيع تحمل القلق النفسي الذي ينتج عنه. إن تجنب المواجهة تكراراً سوف يقوي مشاعر الخوف لديك. الطريقة الوحيدة التي ستتيح لك التغلب على الفوبيا هي المواجهة المباشرة، وسوف يتبدد قلقك النفسي بعد ذلك.

كل شخص قد ينتابه الخوف أحياناً. في الواقع، الخوف من أي شيء جديد ومختلف هو ردة فعل تلقائية. إلا أننا نستطيع تخطي الخوف عبر التحليل المنطقي وإقناع أنفسنا بأننا قد نضطر أحياناً إلى القيام بأعمال أو خطوات غير مؤذية في الواقع لكنها تسبب لنا القلق.

75. ألست تشعر بالرضى عن الذات؟

شجع نفسك

رغباتك وحاجاتك الأساسية أشبه بطفل يعيش في داخلك. عندما تكون جائعاً ومتعباً تغدو عصبياً نكد المزاج إلى أن تشبع هاتين الحاجتين الأساسيتين للطعام والنوم. الحب، القبول، الاستحسان، التقدير والإعجاب هي أيضاً حاجات أساسية. الأشخاص الذين لا يمنحون أنفسهم هذه المشاعر المشجعة قد يشعرون أيضاً بالعصبية والمزاج النكد وعدم الرضى.

عندما تتناول طعاماً صحياً تقول لنفسك إنك هام وإنك تستحق الاهتمام.

ألق عن كاهلك كل المسؤوليات لبضع دقائق يومياً، وتذكر ما يجب أن تكون عليه الحياة، وهكذا تستطيع ملامسة ذلك الشعور بالحرية عندما تحتاج إلى ذلك.

«يحتاج البعض إلى الإلهاء لكي يريحوا أنفسهم، فيما يحتاج آخرون إلى التحول باتجاه الجانب الإبداعي لديهم».

في أوقات فراغك، فكر في القيام بأمور معاكسة تماماً لما تتطلبه منك وظيفتك اليومية. إذا كنت تعمل على الكومبيوتر طيلة اليوم، قم بشيء يجعل يديك تتوسخان كالاهتمام بالحديقة. إن كانت وظيفتك لا تقدم التحديات لذهنك، اقصد أحد النوادي التي تتم مناقشة الكتب فيها في الليل. الشخص الذي يقوم بوظيفة تتسم بالجدية يحتاج إلى قضاء بعض الوقت في اللعب، أما الشخص الذي يجني المال من عمل عابث فعليه أن يبحث عن هواية فيها مسؤولية اجتماعية.

«التقط صوراً للأشخاص الذين يعنون لك الكثير وعلقها حيث يمكنك رؤيتها».

تعامل مع الأوقات الجيدة كما تتعامل مع سواها من الأمور الهامة، كتسديد الفواتير مثلاً. دوّن على ورقة ما الذي يجعلك تشعر بالارتياح والرضى. احتفظ بملف يحتوي على الأشياء التي تجلب المتعة لتقوم بها، واعط نفسك موعداً كي تفعل ذلك.

هناك طريقتان للتعامل مع المشكلة: إما أن تركز على حل المشكلة أو تركز على تخفيف الانفعال الذي تشعر به حيالها.

«اسأل نفسك: ما هو التوازن الصحيح الذي يجب عليّ أن أقيمه ما بين العمل، أوقات الراحة واللهو؟ ارسم دائرة مقسمة إلى قطاعات

ثلاث تمثل كيفية استخدامك للوقت. النشاطات الأكثر أهمية هي تلك التي تحمل إليك الفرح والشعور بالإنجاز».

> عندما تشعر أن المشاغل تضغط عليك تحرك بوتيرة بطيئة. قم بعمل واحد في كل مرة. هنىء نفسك على إنهاء مهمة ما قبل البدء بالمهمة التالية. أحكم سيطرتك على جزء من نهارك على الأقل. أقفل هاتفك، واجلس بمفردك لمدة ساعة لتتمكن من تنظيم أفكارك.

يسلي الكثير من الناس أنفسهم بتناول الطعام والشراب أو بالقيام بنشاطات كالتسوق، إلا أنهم يشعرون لاحقاً بعدم الرضى أو عدم الاكتفاء. عوضاً عن ذلك، ابحث عن نشاط مهدىء يغذي الروح.

76. هل أنت مهموم؟

الرابط ما بين العقل والجسد

> **«لكل شخص طريقة مختلفة في التأقلم. ما يسبب لك الضغط النفسي قد لا يكون كذلك لغيرك. يستخدم المعالجون قائمة من مئة مسألة مسببة للضغط النفسي لتقييم مرضاهم».**
>
> يأتي الموت والطلاق في رأس القائمة فيما يأتي الحصول على بطاقة لركن السيارة في أسفلها. لكي تضع مستوى مشاعر القلق التي تعاني منها حالياً في المنظور المناسب، ضعها على سلم من واحد إلى عشرة، وليكن الواحد دالاً على الشعور الخفيف بالغيظ أما العشرة فهو أقصى درجات الهلع، هل يستحق الموقف مقدار الضغط النفسي الذي تحس به؟ إذا ما وضعت قلقك في درجة أقل من عشرة فأنت على الأرجح قد تأقلمت مع مشاعر أسوأ من هذه من قبل.

أصغ إلى جسمك. اسأل نفسك كيف تشعر حيال خيار اتخذته، أو طعام تناولته أو أسلوب حياة اتبعته.

«يتغير مزاجنا خلال أوقات النهار، وهو يؤثر على كيفية تعاطينا مع المشاكل التي تواجهنا».

عندما نصحو من النوم نكون في حالة من انخفاض مستوى الطاقة، ثم نغدو أكثر حيوية خلال فترة الصباح، وما نلبث أن نشعر بالتعب في وقت متأخر من بعد الظهر، بعدئذٍ نشعر أننا أكثر يقظة بعد تناول العشاء، لتنخفض طاقتنا من جديد إن كان علينا البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر جداً. خلال هذه الأوقات كلها، هناك تحديات مختلفة تواجهنا وتزعجنا. يمكنك أن تكون متفائلاً بشأن مسألة ما عند العاشرة صباحاً وقلقاً بسبب المسألة نفسها في الثانية بعد منتصف الليل عندما تعجز عن النوم.

ليست المواقف هي التي تجعل الناس مستائين؛ إنها الطريقة التي يفسر بها هؤلاء المواقف. فكر بالطريقة التي يتنبّه بها ذهنك عندما تسمع ضجة في منتصف الليل؛ من المحتمل أن يكون هناك لص أو قطة قفزت إلى سلة المهملات. إذا ظننت أن الضجة ناتجة عن دخول لص إلى المنزل فسوف يسمرك الخوف. أما إذا ظننت أن الصوت ناتج عن حركة القطة، فسوف تستدير إلى الناحية الأخرى وتعود إلى النوم.

«مشاعر القلق لا تستطيع بمفردها أن تسبب لك الأذى».

بغض النظر عن مقدار الألم الذي تجعلك تشعر به. أنت أكثر قوة من أفكارك. واجه مشاعر القلق لديك واكتشف مصدرها.

«تستجيب أجسامنا لأفكارنا».

تخيل نفسك تقضم تفاحة على سبيل المثال وستجد أن فمك أصبح مليئاً بالماء. التفاحة ليست موجودة سوى في ذهنك، إلا أن جسمك استجاب كما لو أنها حقيقية وموجودة في الواقع. كما أن العكس صحيح أيضاً. إذا جعلت جسمك يتخذ وضعية تمدد حرة مليئة بالثقة فسوف تشعر بالثقة بالنفس أكثر. لكي تغيّر الانفعال الذي ينتابك غيّر وضعية جسمك. انظر إلى الأعلى وإلى البعيد. غيّر وضعية وقوفك أو جلوسك، مارس تمارين رياضية، اضحك. قم بتصوّر المزاج الذي ترغب بأن تكون فيه. يمكنك البدء بأن تكون الشخص الذي ترغب أن تكون عليه في هذه اللحظة.

77. هل أنت متعالٍ؟

تخلَّ عن اللوم

تخلَّ عن الحكم على الآخرين. إنه حمل ثقيل يعكس كرهك لنفسك. لوم الآخرين يعني العيش في الماضي.

«عندما تقول إن الموسيقى بغيضة، اصغِ إلى نغمة شكواك».

آلان واتس

يحتاج الأشخاص الضعفاء إلى توجيه اللوم إلى الآخرين بهدف إعطاء ذواتهم إحساساً أقوى بهويتهم. الأشخاص الذين يتمسكون بوجهات نظرهم القاسية غالباً ما يكونون أشخاصاً يرفضون الاعتراف بخصالهم غير المرغوب بها؛ إنهم يتشبثون بصورتهم الاجتماعية كأشخاص يتحلّون بالشهامة والتقدير الاجتماعي.

عندما تجد أنك تحاول توجيه اللوم في موقف ما، اسأل نفسك إن كان اللوم في هذه الحالة خارج عن الموضوع. غالباً ما يكون كذلك.

بدلا من التفكير «أنا غبي» أو «هو غبي» غيِّر العبارة إلى «لقد كان تصرفاً غبياً».

لا تفترض أن كل ما يحصل ناتج دائماً عن خطأ ارتكبه شخص ما. إن الشخص المعتاد على لوم الآخرين، يلوم الآخرين على كل شيء، حتى على تعاسته الشخصية.

هل تشعر بالانجذاب إلى شريك بسبب ميزات لديه تتمنى لو أنها موجودة لديك؟ الأشخاص الذين يكبتون جزءاً من شخصيتهم غالباً ما يبحثون عن هذه الصفات لدى الآخرين. فهم يقعون في حب أشخاص لديهم المشاعر التي لا يرغبون هم بإظهارها. إلا أننا قد نكره تلك الأشياء التي نحبها في أحدهم (إنه والد رائع... لكنه يفضل الأولاد عليّ! أحب كونها تشاركني بمشاعرها... لكن أتمنى لو أنها تكفّ عن التذمر!). إن ما يزعجك في زوجك قد يكون شيئاً فيك أنت تحتاجين إلى التعامل معه. هل تملكين هذه الصفات نفسها أم أنك تخشين أن تكوني كذلك؟

«كل ما يثير غضبنا في الآخرين، قد يؤدي بنا إلى فهم ذواتنا».

كارل يونغ

«الأشخاص الذين توجّه إليهم الانتقاد أكثر من سواهم والذين تكون ردة فعلك حيالهم قوية أكثر، يذكرونك بذاتك».

إن أكثر ما تكرهه في الشخص الآخر هو الصفة التي تكرها أكثر في نفسك وأكثر ما تحبه في الشخص الآخر هو ما تتمنى لو أنك حاصل عليه. إن كان لديك أدنى شعور بأن نقدك غير مبرر، فعلى الأرجح أن هذا النقد موجه أكثر إليك مما هو لأي شخص آخر. نحن نأخذ الصفة التي نشمئز منها في ذواتنا ونحاول تدميرها عن طريق كرهها في الآخرين. يملك كل منا شخصية ذات وجهين. يمكنك اختبار ذلك بنفسك: لاحظ ما تشكو منه لدى الآخرين وطبق ذلك على نفسك. هل تحملين انتقاداً للفتاة الطويلة القامة الجميلة في قسم المحاسبة والتي تلهو مع أحد الشبان فيما يجدر بها أن تعمل؟ ربما هي تجعلك تشعرين بأنك كبيرة في السن ولست جميلة أو جذابة.

78. هل أنت شخص محظوظ؟

الحدس وما فوق الوعي

«غير المحظوظين هم أشخاص متوترون وقلقون وهم لا يسترخون بما يكفي كي يلاحظوا الفرص غير المتوقعة التي تسنح لهم».

إنهم يفكرون بطريقة عقلانية ولا يتقبلون المسرات التي تتاح لهم بطريق الصدفة. أما المحظوظون فهم أولئك الذين يصغون إلى حدسهم، ويحترمون إحساسهم الداخلي ويتبعونه. إنهم يتحلون عادة بنظرة تفاؤلية ويجربون الكثير من الاستراتيجيات لكي يحصلوا على مردود إيجابي، وهكذا يحولون الحظ السيء إلى حظ جيد.

«هناك طريقتان فقط للعيش في هذه الحياة؛ الأولى هي أن تعتبر أن لا شيء في الحياة معجزة، أما الثانية فهي أن تعتبر كل ما في الحياة معجزة».

ألبرت أينشتاين

لكي تكون محظوظاً عليك أن تؤمن بالحظ (أو الصدفة أو المعجزات أو الفرص السانحة)؛ عليك أن تؤمن بأن الحياة هي إلى جانبك، وأن تصدق أن الأشياء الجيدة موجودة وهي تحدث حقاً.

«يمضي العديد من الناس حياتهم وهم يفكرون بأكثر الأمور التي تخيفهم، ويتساءلون بعدئذٍ لماذا تحصل هذه الأمور لهم بشكل دائم».

الأشياء التي نركز عليها تفكيرنا تحدث لنا. ذلك أنه عندما يكون هناك هدف ما فإن ما فوق الوعي سوف يختار الأشياء المرتبطة بهذا الهدف من تجاربك السابقة ويلاحظها (تماماً كما يحصل في وقت الأعياد، عندما تقوم بالبحث عن هدايا يقوم ذهنك بتقييم كل ما يراه في السوق على أنه هدية محتملة). لهذا السبب يجدر بك أن تفكر دوماً بالأمور الجيدة، لكي تجذبها نحوك.

«على الأرجح أن الحدس قد تطور لدى البشر كتقنية ساعدتهم في الحفاظ على بقائهم».

إن قدرة الإنسان على تحديد هوية الأشياء الجديدة المجهولة التي يواجهها وحل شيفرتها بسرعة، يمكنها أن تشكل الحد الفاصل بين الموت والحياة. منذ مرحلة الطفولة نحن نراقب الآخرين ونحاول معرفة طباعهم، لذا ليس من الغرابة أن نتمكن من تحليل الرسائل الذكية؛ كأن ندرك أن أحدهم يريد شيئاً منا،

أو أن أحدهم هو على وشك الشعور بالغضب. نحن نتعلم اتخاذ قرارات سريعة استناداً إلى انطباعاتنا الأولية.

«الحياة عبارة عن مقامرة ذات احتمالات رهيبة، ولو أنها كانت رهاناً لما كان عليك المراهنة».

توم ستوبارد

«هل لديك أفكار مسبقة غير منطقية تشدك إلى الوراء؟»

«أنت تبدو في بعض الأحيان قوياً في مواجهة التحديات وفي أحيان أخرى تبدو كحشرة تهرب من زاوية إلى أخرى لتختبئ».

مارك كنوقلر

«الإحساس الداخلي هو على الأرجح رسالة قادمة من لاوعيك».

يسجل عقلك المعلومات باستمرار فيدمجها مع الأمور التي تعرفها من قبل ويخزنها. إذا أردت أن تستكشف الأشخاص والمواقف، حاول أن تتخيلهم وأنت تطرح أسئلة على نفسك حولهم. امضِ بضع دقائق لكي «ترى» الشخص بوضوح قدر الإمكان بعين ذهنك. لاحظ الانطباعات التي تتكون لديك.

إن لم تتمكن من الحصول على ما تريده بطريقة ما، جرب طريقة أخرى. ضع نصب عينيك النتيجة النهائية، استعرض كل الأفكار التي يمكن أن تساعدك للوصول إلى هدفك.

79. هل يتلاعب بك الآخرون؟

التحكم الخفي

عندما يحاول أحدهم التلاعب بمشاعر الآخرين بلومهم على خيبة أمله وعدم شعوره بالسعادة. لا يجدر بك أن تسمح لأي كان بمعاملتك على هذا النحو: سامحك بحصول شيء ما يقوي هذا الشيء.

إذا رفضت طلباً لأحدهم وجعلك ذلك الشخص تشعر بالذنب مجدداً، فأنت بحاجة لأن تحدد لنفسك وله من أنت وما هي الأشياء التي لا تشعر بالارتياح للقيام بها وما هي الأدوار التي لا تحب أن تلعبها. أخبر الآخرين بما تشعر به بكلام بسيط، صادق، واضح ومباشر. الشخص المتوازن نفسياً سوف يحترم هذه الحدود.

أن تقول لأحدهم إنه خيّب أملك هو تصرف متلاعب. عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي نتوقعها، فذلك يعني أن حساباتنا كانت خاطئة. هذا الخطأ في الحسابات ينبغي أن يثير فينا رد فعل إيجابي أكثر وهو الشعور بالفضول. إن المواقف التي تجعلنا نشعر بخيبة الأمل يمكن أن تؤدي إلى اكتساب الحكمة إذا سمحنا لأنفسنا بالتعلم منها.

عندما كنت طفلاً صغيراً كنت بحاجة إلى لفت انتباه والديك لكي تؤكد وجودك وقيمتك. إن كان والداك غير متجاوبين معك، لربما جعلك ذلك تتعلم كيفية التلاعب بالآخرين لحملهم على القيام بما ترغب به بطريقة ملتوية. الآن بعد أن أصبحت راشداً، اسأل نفسك لماذا لا تستطيع أن تطلب من الآخرين ما تريده مباشرة وبصراحة.

الاستخدام المباشر للقوة لحل أي مشكلة هو حل سيء ويفتقر إلى الإبداع، وهو مستخدم بشكل عام من قبل الأولاد الصغار والأمم الكبيرة فقط. دايفيد فريدمان

«عندما تكون صادقاً مع نفسك بشأن مشاعرك، يمكنك أن تقول إن كان الآخرون صادقين أم لا. سوف تتعرف إلى السلوك الذي يهدف إلى التلاعب بالآخرين».

أي جعل أحدهم يتصرف بطريقة معينة من دون طلب ذلك منه مباشرة. أما أنت، فحاول أن تتواصل مع الآخرين من دون محاولة التحكم بهم، فتقول ما تفكر به بالضبط، وتطلب ما تريده بالتحديد، تاركاً للشخص الآخر الحرية بأن يقرر القيام بالتصرف الذي يريده.

«يستخدم المتلاعبون (المناورون) مختلف أنواع الوسائل للوصول إلى أهدافهم، كالتجهم، المناداة بالاسم، التهديد، اللوم والتكهن بأشياء كارثية».

إنه نوع من الابتزاز العاطفي. يستجيب معظم الناس بالمجادلة، الشرح أو الاعتذار، لكن من الأفضل ألا يتورط المرء عاطفياً. لا تدافع ولا تفسر. قل فقط: «أنا آسف لأنك تشعر بالاستياء لكن لا تهاجم. عندما تفشل خطة الشخص الذي يرغب بالتلاعب بك، فهو سوف يلجأ إلى المبالغة في سلوكه. ما إن يدرك عدم جدوى ما يقوم به، اسأله: «لماذا يبدو هذا الأمر ذا أهمية لك؟»، «ما الذي تريده فعلاً مني؟». ما إن تحصل على ذلك الجواب يمكنك البدء بحل المشكلة.

80. هل تشعر بالوحدة؟

هل أنت شخص انطوائي أم منفتح؟

التجربة المفيدة التي تنالها من خلال العيش وحيداً هي ما يسمى بالعزلة. للوصول إلى هذه العزلة غالباً ما يمر الشخص بمشاعر الوحدة لكي يصل إلى الجانب الآخر.

يبدو الأشخاص الانطوائيون هادئين، خياليين ومنشغلين بأفكارهم. طاقتهم موجهة إلى الداخل. فيما يبدو المنفتحون اجتماعيين، منفتحين على الخارج ويهتمون للآخرين وللأشياء حولهم. طاقتهم تفيض إلى الخارج لتصل إلى الآخرين، وإلى الأحداث والأشياء التي تحيط بهم في العالم الخارجي. يستمد الانطوائيون الدعم من عزلتهم بينما يستمد المنفتحون الدعم من الآخرين. إلى أي من الفئتين تنتمي أنت؟

«عامل نفسك كما ترغب بأن يعاملك أفضل أصدقائك. إنه تمرين جيد عندما يكون هنالك أصدقاء حولك، وهو مريح حين لا تجد حولك أصدقاء».

من السهل أن تتواصل مع الآخرين عندما تحتاج إلى ذلك: انتسب إلى دورة لتعلّم أي شيء تحبه. اتبع أهواءك وستجد هناك مكاناً مليئاً بأشخاص ذوي أفكار متشابهة وقواسم مشتركة يحاولون بلوغ هدف جديد. تعلم الطهو وقم بدعوة بعض الأشخاص إلى العشاء. انتسب إلى نادٍ أو انضم إلى نشاطات اجتماعية... في أي نوع من الجماعات قد تجد نوع الأشخاص الذين ترغب بمصادقتهم؟

أظهر لمحة من الاحتياج إلى الآخرين وسوف تجد الآخرين يهربون في الاتجاه المعاكس. قم بنشاط متعلق بأمور ذات أهمية وسوف يتجمع الناس حولك ليروا ما الذي يجري.

إن كنت تعتقد أن الأزواج والأسر هم ضمانة تحمي من الشعور بالوحدة فأنت تخدع نفسك. يشعر الانطوائيون بالوحدة حتى حين يكونون ضمن مجموعة من الناس بينما يستطيع المنفتحون أن يشعروا أنهم على تواصل مع الناس حتى لو كانوا غرباء.

هل أنت بمفردك خلال العطلة؟ التمتع بالحيوية وتدليل الذات أمران جيدين في مثل ذلك الوقت. اجعل نفسك تشعر بالاهتمام والعناية. جدد التواصل مع الولد الذي يقطن في أعماقك، لِمَ لا تفعل ذلك عن طريق اصطحاب ولد حقيقي لزيارة سانتاكلوز وفي جولة إلى متجر ذي أبواب دوارة؟

ما الذي يثير فيك مشاعر الوحدة؟ أهو فقدان الروتين المعتاد، أم هو شخص أو شيء ما؟

إن كانت فكرة البقاء بمفردك تخيفك، فكر بما يمكن أن تحصل عليه من إقامة علاقة جيدة وقرر ما الذي يمكنك فعله لتحصل على تلك المنافع لنفسك عندما تكون وحيداً.

أتشعر أن تجاربك في الحياة لا قيمة لها من دون وجود شخص آخر إلى جانبك؟

وأنك عندما تكون بمفردك، لا تكون وحدك، بل تصبح كأنك غير موجود؟ إن لم تكن سعيداً من تلقاء ذاتك وبسبب ما أنت عليه، فأنت بحاجة لأن تسأل نفسك عن السبب. تعرّف على ذاتك الحقيقية أكثر؛ اكتشف ما تحبه في نفسك. من المهم جداً أن تفعل ذلك قبل أن تحاول الحصول على السعادة برفقة شريك.

81. أتشعر بالذنب؟

سامح نفسك

لا تدمر نفسك بتعكير صفو الأوقات الجيدة. لا تقل لنفسك: «لا وقت لدي لذلك» وأنت في خضم التمتع بشيء غير متوقع. لا تقل: «لا يجدر بي تناول هذا الطعام» عندما تود تدليل نفسك بطريقة أخرى. تعلم كيف تتمتع بالحياة من دون أن تشعر بالذنب. الشعور بالأسف هو تبديد رهيب للطاقة.

«عندما تتوقف عن لوم الآخرين تبدأ معرفتك، وتكتمل معرفتك عندما تتوقف عن لوم نفسك.»

أبكتانوس»، فيلسوف روماني

«إن كانت هناك حادثة من الماضي تجعلك لا تكف عن لوم نفسك، غالباً ما يكون تدبر نوع من التكفير عن الذنب أمراً مساعداً».

إذا كنت تشعر بالأسف لأنك لم تمضِ وقتاً كافياً مع جدتك عندما كانت على قيد الحياة، تطوع لزيارة دار للمسنين كل سبت لمدة سنة.

مشاعر الذنب تجعل الناس كرماء ومحبين للغير. إنها ميزة من ميزات تطورنا البشري تجعلنا نبقى مع بعضنا البعض، ويساعد أحدنا الآخر ونحافظ على بقاء جنسنا. لكن إذا كانت الحاجة إلى تجنب عدم رضى الآخرين تتحكم بحياتك، وأنت تشعر أنك لن تستطيع أبداً أن تكون على مستوى تطلعات الآخرين، فإن الشعور بالذنب يصبح كالسم في حياتك. بدلاً من معاقبة نفسك جسدياً وعاطفياً بسبب ما تدركه من نواقص أو عيوب فيك، أنت بحاجة إلى معرفة الأسباب التي تجعلك تشعر بالذنب ومعرفة أنك تستحق أن تكون متحرراً من هذا الشعور.

نحن نشعر بالذنب الحقيقي عندما نقوم بشيء خاطىء. أما الذنب المرضي فهو أن تشعر بالذنب لأنك تحاول التخلص من الإحساس بالقلق.

«مشاعر الذنب هي الطريقة التي تعاقب بها نفسك عندما تبدو صورتك غير ملائمة لما أنت عليه فعلاً».

أو عندما تشعر أنك قمت بخرق أحد المعايير الذاتية لديك، كاحترامك لنفسك أو ضميرك. نشأ الضمير لدينا بفضل الوالدين والمجتمع، وهو عبارة عن مجموع القيم الأخلاقية والمعتقدات التي تم تلقينها لنا، والتي قمنا بإدخالها إلى صميم إدراكنا لذواتنا. الشعور بالذنب أمر مؤلم لأن جزءاً منا يقف في موقف الغريب

الشاذ بالنسبة إلى الجزء الآخر. عندما تشعر بالذنب عليك أن تسأل نفسك إن كانت معاييرك وتوقعاتك واقعية أم لا؟ هل تمثل حقاً ما تؤمن أنت به؟

> قد يكون شعورك بالذنب مبنياً على مفاهيم خاطئة. إذا ما رماك صديقك بنظرة غاضبة، من المحتمل أن تقتنع أنك فعلت شيئاً أزعجه. إلا أنك تكتشف لاحقاً أن لا علاقة له مطلقاً بغضبه. خيالك خلق مشكلة ليست موجودة أصلاً.

لا تدع الأشياء السخيفة تذهب بسعادتك فتحولها إلى شظايا. الناس ينسون. هل الذنب الذي اقترفته ذو أهمية بحيث يؤثر على المجرى العام للأمور؟

«تعلّم أن تتمنى أن يتم كل شيء تماماً كما يجدر به أن يكون».

أبكتيتوس

82. هل فقدت عزيزاً؟

تأقلم مع الحزن

«سر الحياة لا يكمن في هذه الحياة بحد ذاتها، بل بالطريقة التي أفهم فيها هذه الحياة».

تيم لوت

> تستغرق فترة الحداد وقتاً. لا يمكن اختصار الحزن. المسكنات والمهدئات يمكنها فقط تأخير عملية الشفاء، وهي تقود إلى الشعور بالاكتئاب. القيام بالنشاطات التي تسمح للمرء بالتعبير عن حزنه والشعور بالارتياح هي أفضل من تلك التي تجعله يكبت انفعالاته.

يظهر الجسد تعابير الحزن بحيث يبدو الشخص مخدراً، فاقداً للإحساس، مرتبكاً أو يشعر بانقباض في حنجرته. ينتابه العديد من الانفعالات المتناقضة. في بعض الأحيان يأخذ المصابون بالحزن بالتحدث كثيراً، يشعرون أنهم كالمجانين، وأنهم ضائعون ومستسلمون، أو أنهم ينامون كثيراً أو لا يستطيعون النوم إلا

قليلاً. قد يشعرون أنهم عادوا إلى طبيعتهم لبرهة وما يلبثون أن يتراجعوا ليبدوا مدمرين في البرهة التالية. غالباً ما يحتاج الشخص الحزين إلى التحدث مراراً وتكراراً عن تجربته لكي يتوصل إلى إدراك خسارته وحقيقة مشاعره. إنها أمور طبيعية وسوف يقل تكرارها مع مرور الوقت.

عندما تتواجد مع مريض يعيش آخر أيامه: حاول أن تقترب بأحاسيسك من أحاسيسه، فذلك يجعله يشعر أنه أقل وحدة. ربما سيرحل قريباً، لكن لا تتركه أنت أولاً من الناحية العاطفية. لا تحاول التحكم بالموقف. دعه يتحدث عن أي شيء يرغب بالحديث عنه. حاول أن تكبح حاجاتك الخاصة؛ لا تدفع المريض إلى مؤاساتك والتخفيف عنك. دعه يعبر عن غضبه ومخاوفه من دون أن تتدخل... تجاوز تصرفاته هذه واستعد صورة الشخص الذي تتذكره.

لا شيء يمكنه أن يخلصك من الألم، لكن مشاركة مشاعرك مع الآخرين هي نوع من العلاج. أنت تحتاج إلى مواجهة آلامك والتعلم من خسارتك: المعاناة تجعل شعورنا بالتعاطف والتفهم أكثر عمقاً. الألم الذي تشعر به جراء الحزن يجبرنا على التحرك إلى الأمام، وعلى عدم التشبث بالماضي. الحزن يؤدي إلى حدوث تغيرات في طريقة تفكيرنا تجعل التغلب على الألم أمراً ممكناً.

الشعور بالصدمة هو الطريقة التي يعتمدها الجسم لتأخير الشعور بالأذى، إلى أن يصبح مستعداً لاستيعابه. كلما كانت الصدمة أكبر كلما شعرت أنك منفصل عن الحالة وكلما طال هذا الشعور أكثر. عد إلى روتينك العادي، إنه يوفر لك الحماية. اعتنِ أولاً بما هو أساسي: حافظ على صحتك، تعامل مع مشاعر الألم، وحاول أن تصحح الموقف.

في المرحلة الأولى من الحزن تأتي الصدمة ورفض تصديق ما حدث. يأتي بعدئذٍ الارتباك والشعور باليأس. هذه المشاعر تتبدد من تلقاء نفسها فتبدأ بإعادة تنظيم شؤون حياتك، بعد أن تستوعب الأزمة التي مرت بك والوضع الجديد، فتعود حياتك إلى ما كانت عليه.

إن كنت تفكر دوماً أنك بحاجة إلى استشارة نفسية، احصل عليها. يستطيع المعالج النفسي مساعدتك على إعادة بناء نظرتك إلى الحياة.

ملايين الناس استمروا في الحياة بعد أن فقدوا أشخاصاً أعزاء عليهم؛ وأنت سوف تفعل أيضاً.

83. هل تحب المماطلة؟

تغلب على ميلك إلى التأجيل

عندما تجد أنك تقاوم القيام بأمر ما، اسأل نفسك: هل أريد حقاً القيام به؟ ما هو السبب الحقيقي الذي يجعلني أفعل؟ إذا كانت نتيجة القيام بالعمل ليست مهمة بالنسبة إليك، فقد يصعب عليك البدء به. إن كان هذا العمل يخص شخصاً آخر فإن التأجيل قد يكون الطريقة التي تحاول من خلالها استعادة السيطرة.

هل تواجه مشكلة في التخطيط أو في إيجاد الدوافع للعمل؟

تخيل نفسك وقد أجريت تلك المكالمة الهاتفية، وأنك أنجزت المهمة. تخيل أنك قمت بها وانتهى الأمر؛ اشعر بالرضى.

«هل تتلكأ لأنك إذا قمت بعمل جيد فسوف يتوقع الآخرون منك المزيد؟ أم تهدف إلى تقصير الوقت المتوفر لك للقيام بمهمة ما، فإذا قمت بالعمل بشكل سيء، اتخذت من قصر الوقت عذراً لك؟»

عند الصباح، ابدأ أولاً بالعمل الذي تلكأت في القيام به، وإلا فإنك ستفسد يومك بأكمله لشعورك بالرهبة منه.

قسّم المهمة التي أنت بصدد القيام بها إلى أجزاء سهلة التنفيذ، لتكن أجزاء صغيرة جداً - وكافىء نفسك بعد إنجاز كل منها.

«كن مدرباً جيداً لنفسك: قل لنفسك ما الذي يجب فعله بطريقة تحتاج إلى سماعها».

اعرف متى عليك أن تحفز نفسك، ومتى يجدر بك أن تستريح بعد الظهر لتكون أكثر قدرة على الإنتاج في الغد. كلما حاولت دفع نفسك بالقوة، كلما غدت العادة السيئة أكثر تحصناً. لاحظ مدى ملاحظتك للمهمات المختلفة. تحدث إلى نفسك بصوت مرتفع وأنت تقف أمام المرآة. قل لنفسك ما الذي أنت بصدد القيام به، لا ما يجدر بك القيام به. فكر بالأوقات التي سبق لك أن بدأت خلالها بمشاريع أخرى كان البدء بإنجازها صعباً جداً. ما الذي أثار حماسك يومها؟ ركز تفكيرك على الأشياء الإيجابية التي يمكنك القيام بها على الفور.

«من الأسهل أن تبدأ بالعمل عندما تبدأه بالطقوس ذاتها في كل مرة».

انغمس في متعة العمل في المشروع الذي تقوم به. تذكر الحماسة التي كانت لديك في البداية. استعد الجو الذي كنت فيه عندما راود هذا المشروع مخيلتك للمرة الأولى. إذا كنت تماطل في إنجاز مشروع أوكل إليك، جد طريقة لجعل العمل عليه ممتعاً، واستعد السيطرة عليه بجعله أكثر تحدياً. ابتكر طرقاً تختصر فيها المهمات الروتينية، أو فكر كيف يمكنك أن تنتهي من إنجازه بسرعة. فكر بأنواع الألعاب التي تستمتع بممارستها. إذا كنت تحب تركيب القطع في الأحجيات على سبيل المثال، يمكنك أن تبدأ بإيجاد الرابط بين الأمرين باعتبار أنك تجمع قطعاً مشابهة من المعلومات التي تحتاج إلى إدخالها ضمن المشروع. كلما بدت الأمور شبيهة بالطريقة التي تحب اللعب بها، كلما رغبت في اللعب أكثر.

84. هل يتم تجاهلك؟

دورك داخل الأسرة

بالنسبة للأولاد، حتى المعاملة التعسفية من قبل والديهم هي أفضل من التجاهل: عندما تتم ملاحظتهم وتوجيه الانتباه إليهم يشعرون أنهم ذوو قيمة، حتى لو كان هذا الانتباه مؤلماً. يغدو الولد الذي يتعرض للأذى مرتاحاً ومعتاداً على تلقي الأذى، وعندما يصبح راشداً، يستمر في تفضيل هذا النمط من الملاحظة ببساطة لأنه معتاد عليه. بل إنه قد يسعى للحصول عليه بسلوكه الشخصي نفسه. على نحو مشابه، إذا كنت قد شعرت بالإهمال حين كنت ولداً صغيراً، فسوف تسعى إلى الشعور به ثانية حتى لو كان من خلال تخيّل ذلك فقط، أو من خلال الانجذاب إلى شخص متزوج أو إلى أشخاص مرتبطين، أو حتى إنك قد تبعد الآخرين عنك بسلوكك نفسه.

«العائلات كالدول لا تثير الاهتمام إلا إذا كانت مميّزة».

و. سومرست موغهام

انظر إلى صورك مع أسرتك حين كنت صغيراً. ما الذي تقوله هذه الصور عن الأسرة؟ من هو الشخص الذي كان يتجاهلك؟ ولماذا؟

عندما كنا صغاراً كانت حياتنا تعتمد على جعل أهلنا يشعرون بالسرور لكي نحصل على ما نحتاج إليه. الطرق التي وجدناها لكي نبعث السرور إلى قلوبهم هي الطرق نفسها التي نستخدمها اليوم للتواصل مع بقية العالم.

«يحتاج الأطفال إلى أهلهم ليكونوا المرآة التي يدركون من خلالها أنهم موجودون».

يتوصل الطفل إلى رؤية نفسه من خلال الأسلوب الذي يعامله به والداه. الوالدان المحبان يجعلان الطفل يشعر أنه ذو قيمة وأنه آمن ومحبوب، وعندما يصبح راشداً يشعر أنه مستحق للحب. الأولاد الذين لم يعيشوا هذه المشاعر التي تنعكس من الوالدين يستمرون في البحث عنها عندما يصبحون كباراً، فيحاولون الحصول على قبول الآخرين لهم، ويدخلون في علاقات لا تمت بصلة إلى ما يريدونه لأنفسهم. أو إنهم يصبحون متعلقين بأشخاص يستطيعون إشباع أحاسيسهم التي لا يمكنهم التعبير عنها؛ فينغمسون في علاقات غير سليمة مثل «الممرضة والمريض» أو «المنقذ والضحية».

نحن لا نرى الأشياء كما هي؛ نحن نراها كما نكون.

«الأزمات التي تصيب العلاقات - فشل العلاقة، الطلاق - غالباً ما تكون إشارة إلى أنك بحاجة إلى التصالح مع ماضيك».

ابحث عن نماذج العلاقات الماضية، فكر كيف سببت الأذى لنفسك، تعلم كيف توفر لنفسك الأمن والطمأنينة اللذين تنتظر من الآخرين أن يوفراهما لك. لا تلم والديك. مهما كان ما حصل في الماضي أثناء طفولتك، يمكنك التغلب عليه. لا أحد يمكنه أن يغير ما حصل لك حينذاك، لكن يمكنك أن تحصل على فرصك الخاصة اليوم. فأنت من يمسك زمام السيطرة على حياتك.

85. هل تشعر بالذعر؟

تغلب على المحنة

قد يخرج من قلب الفوضى أمر جديد وجيد. حاول أن تكتشف الفرص التي تقدمها لك المحنة دوماً: فرصة تحسين حياتك، فرصة البدء من الصفر، فرصة لتغيير أولوياتك. أمامك خيارات كثيرة. الأزمة هي نقطة تحول في حياتك.

اعلم أن لا مفر من تغير المزاج. نحن جميعاً لدينا القدرة على تجاوز النكسات والتعافي من تأثيراتها، والشعور بالسعادة من جديد.

الطريقة الأفضل لتقبل المأساة هي أن تتعامل مع مشاعرك وتواجهها بدلاً من تجنبها. حاول أن تفهم كيف يكسر الحدث توقعاتك عن الحياة ويشتت دفاعاتك النفسية. من الممكن أن تتغلب على المحنة فكرياً، وأن تخرج منها أكثر مرونة وأكثر حكمة. يكمن السر في دمج هذه الأزمة مع مجريات حياتك عن طريق التطلع إلى الأمام، عوضاً عن النظر إلى الخلف.

تحدث أزمات منتصف العمر عندما تبدأ بسؤال نفسك ليس فقط من أنت، بل أيضاً لماذا لم تصبح الشخص الذي أردت أن

تكونه. يتعامل الناس مع هذا الأمر بواحدة من هذه الطرق الثلاث: تجاهل هذه الأفكار المزعجة؛ التخلي عن روتين حياتهم السابق ومحاولة البدء من جديد في محاولة لاستعادة شبابهم؛ أو تعلم كيفية استيعاب فكرة الوقت الذي يمرّ بسرعة لدمجها بالتصور الذي لديهم عن ذواتهم. (وهي الطريقة الأصح).

«الشيء ما يجعلك تشعر بالتحرر عندما تغدو أسوأ مخاوفك حقيقة؛ بحيث تدرك أن لا مفر أمامك للهرب بل عليك الاستمرار في الحياة».

غرابس ميرابيلا

الأزمات تجعلك تتعرّف على نفسك.

اتصل بأحدهم. حاول الوصول إلى صديق جيد يساعدك في استيعاب الصدمة التي سببتها لك هذه الأزمة. وعندما يمد أحدهم يد المساعدة إليك، خذها.

الانهيار التام غالباً ما يكون الخطوة الأولى نحو صحة أفضل: إنه يمثل الفشل النهائي لأسلوب حياة مبني على مبادىء خاطئة. ما إن يفقد المرء أي أمل له في أساليب الحياة القديمة، يستطيع أن يبدأ ببناء أسلوب حياة جديدة.

الأمر الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو ردة فعلك على الأحداث.

بعد الأزمة مباشرة، غالباً ما تبدو أفكار الضحايا مشوشة وتنتابهم انفعالات مؤلمة تختلف اختلافاً كبيراً من حيث شدتها؛ كالشعور بالذنب، والخوف، والغضب والخجل. قد يشعرون أنهم غير قادرين على التعامل مع الموقف وأنهم غير قادرين على الاستمرار في الحياة. هذه المشاعر تتلاشى مع مرور الوقت، لكن في الأيام القليلة الأولى، من الأفضل تأجيل اتخاذ القرارات الكبرى ووضع الأفكار المدمرة جانباً. بعد وقوع كارثة ما، اعتنِ بجسمك، تعامل مع نفسك برفق، وحافظ على روتينك المعتاد قدر استطاعتك. حدد أولوياتك الأساسية؛ يمكن لأي شيء غير ضروري أن ينتظر حتى تصبح جاهزاً للتعامل معه.

86. هل أنت شخص انتقاميّ؟

دعك من الحقد

هل تحلم بالانتقام مع أنك تدرك في الوقت نفسه أن الرغبة في الانتقام تدل على عدم النضوج وهي تعارض كل ما تؤمن به من مبادىء؟ أوهامك عن الأخذ بالثأر لا تدور كثيراً حول التسبب بالأذى لشخص ما بقدر ما هي محاولة تحقيق العدالة بشأن ما حصل في السابق. أنت تشعر أنه تم التعدي على كرامتك وعلى قدرتك للسيطرة على حياتك. أنت تود أن توقف هذا الشعور بالعجز وبكونك ضحية، إلا أن الثأر ليس هو الحل. لكي تقفل هذا الملف، أنت بحاجة إلى التحرك بشكل ما. ربما أنت بحاجة إلى مواجهة الشخص الذي سبب لك الأذى، أو إخبار قصتك لشخص ذي نفوذ. لكي تشعر بالإنصاف أنت بحاجة إلى معرفة أن أحدهم يصغي إليك فعلاً فيأخذ حديثك على محمل الجد، وهكذا تطمئن إلى أنك لست مخطئاً.

إن مسامحة الآخر لا تعنى أن تصبح أنت الضحية. يمكنك المسامحة مع الاستمرار في المطالبة بالتعويض. إذا ما قمت بإجراءات قانونية من أجل تحقيق العدالة، سوف تصبح أكثر تنبهاً إن كنت قد سامحت الشخص الآخر بما يكفي لكي لا تسمح للغضب بأن يعميك.

مسامحة الشخص الآخر أمر صعب. حاول أن تعبر بالكتابة عن امتعاضك، واستمر بالكتابة للتعبير عما تشعر به كل يوم، أو أخبر قصتك للآخرين. لكن تخلص من جزء من غضبك كلما أخبرت قصتك مرة جديدة. سوف تتضاءل الضغينة التي تشعر بها شيئاً فشيئاً.

إن كان لا بد لك من الانتقام بشكل ما، فليكن ذلك تمريناً مفيداً. دع خيالك ينطلق من دون قيود، لكن بدلاً من التوجه إلى الخارج، حوّل أفكارك باتجاه جريمة قتل خيالية سرية.

عندما سئل ديوك ألينغتون المؤلف الموسيقي الأميركي الشهير عما كان يشعر به عندما كان يجبر على مغادرة الفنادق التي كان يعزف فيها بعد انتهاء الحفلات، لأنه أسود ولا يحقّ له البقاء في تلك الفنادق، قال: «كل ما كنت أفعله هو قلب شفتيّ، والانصراف إلى تأليف موسيقى جديدة».

إذا ركزت فقط على استرداد ما خسرته، فكل ما تفعله هو

العودة إلى حيث كنت من قبل. استخدم هذا الحادث لكي تتقدم.

الصفح هو خدمة تقدمها لنفسك أكثر منها للشخص الذي ظلمك. إن أسوأ نتيجة يمكن الوصول إليها هي أن تغذي السخط في نفسك تجاه العالم بأكمله. لماذا تجعل من هذا الأمر هاجسك؟ لِمَ تسمح للشخص الذي أغاظك أن يسكن في رأسك مجاناً؟

سوف تشعر أنك أزحت عن ظهرك حملاً ثقيلاً عندما تتخلى عن محاكمة الآخرين أو تتخلى عن حمل الضغينة. عندما تحمل السخط ضد الآخرين أنت تعكس إلى الخارج مشكلة عدم قبولك لذاتك وتعيق نموك الذاتي.

حتى لو شعرت أن ليس باستطاعتك الصفح مطلقاً، على الأقل دع الأمر يمر. تخلّ عن الأفكار والمشاعر السامة.

87. هل أنت متأهب للدفاع دوماً؟

أنت تحمي نفسك

هنالك أساليب ناضجة للتعامل مع المواقف والمشاعر التي لا تجعلك تشعر بالارتياح. التسامي هو أحد هذه الأساليب، وهو يظهر حين يستخدم الشخص دوافعه غير المقبولة بطريقة مقبولة اجتماعياً (على سبيل المثال، عندما يصبح شخص ذو ميول تدميرية خبيراً في تدمير المباني). المزاح والاهتمام بالغير هما وسيلتا دفاع جيدتين أيضاً.

❖

نحن نميل إلى التعامل مع الإحباط كما كان يفعل أهلنا تماماً. إلى أي حد يبدو هذا فعالاً في حالتك؟

❖

قد تكون الحاجة الإنسانية الأهم لدى المرء هي الشعور بأنه قادر على السيطرة على زمام أموره. عندما نلاحظ وجود خلل في ميزان القوى، نتوق إلى استعادة وضعية التوازن. احصل على هذا الإحساس بالقوة عن طريق استعادة السيطرة حتى على أصغر الأشياء في حياتك: ضع لائحة بما تريد القيام به، رتّب مكتبك، نظم روزنامة عملك.

❖

ضع ملاحظات تتعلق بالأمور التي تقف منها موقفاً دفاعياً، واسأل نفسك ما هو السبب. كل شعور سلبي ينتابك يقدم لك فرصة لتعلم المزيد عن نفسك. كلما عرفت نفسك أكثر كلما شعرت أكثر أنك بأمان، وتناقص شعورك بالقلق حول ما يظنه الآخرون بك، وقل خوفك من الرفض. باختصار، سوف تصبح أقل ميلاً إلى اتخاذ موقف الدفاع.

❖

الوجه المعاكس للوضعية الدفاعية هو أن تكون منفتحاً على التجارب وعلى مشاعرك الخاصة. إنه الإصغاء إلى ذاتك ومحاولة فهم طريقة تفكيرك. يتلخص الأمر بالتحلي بذهن منفتح بدلاً من الذهن المنغلق.

❖

«لا شيء يجعل مشاعرك السلبية تدوم سوى أفكارك الخاصة».

ريتشارد كارلسون

❖

وفقاً لنظرية فرويد، نحن نستخدم الآليات الدفاعية لحماية أنفسنا من الأفكار والانفعالات التي تهددنا. عندما يكون ما ترغب بفعله وما تعلم أنه يجدر بنا فعله أمرين مختلفين فإن الجزء الذي يقرر ما يجب القيام به من دماغنا، غالباً ما يتوصل إلى إيجاد أعذار لما نفعله. من الآليات الدفاعية الشائعة:

الإنكار: رفض القبول بأمر موجود.

الإزاحة: نقل مشاعرنا إلى شيء مختلف عن هدفها الحقيقي.

التجنب: الابتعاد عن الآخرين بهدف تجنب الاعتراف بمشاعرنا الخاصة.

العقلنة: الاهتمام بالتفاصيل العملية لموقف ما بدلاً من مواجهة عواطفنا المتعلقة به.

الإسقاط: نسب مشاعرنا غير المقبولة إلى شخص آخر.

التبرير: اختلاق الأعذار.

الكبت: دفن مشاعر الألم في اللاوعي.

البارانويا: تغليف الشعور بالقلق الشديد بالارتياب والشك.

النكوص: العودة إلى الضعف الذي كان عليه المرء في مرحلة الطفولة.

لا تتبع طريقة «دور من الآن في التسبب بالأذى للآخر». دع عنك أمر تسجيل الأهداف. ضع الطاقة التي تستهلكها لتسجل الأهداف في التركيز على القيام بما هو صحيح.

❖

حتى التهديد الرمزي الذي يطال استقرار عيشنا، كوفاة شخص في مثل عمرنا، قد يجعلنا نشعر بالتأهب للدفاع عن أنفسنا.

88. هل تعاني من الاكتئاب؟

إنها السوداوية المزمنة

«كم يبدو لي كل ما في هذا العالم مضجراً، مرهقاً، سطحياً وعديم الفائدة بالنسبة لي».

هاملت

عندما تغدو مشاعر الألم لديك مخدرة بسبب الاكتئاب، لن تعود مضطراً إلى التعامل معها. ولن تصبح قادراً على التخلص منها إلا عندما تتمكن من الشعور بألمك بشكل كامل.

الاكتئاب هو عبارة عن شعور بالكسل والتشاؤم وفقدان الاهتمام بأي نشاط. إنه الإحساس بأنك مستنزف يائس مع شعور بالفراغ الداخلي وبأن لا شيء على الإطلاق هو ذو أهمية. عندما تشعر بالتعب، تشعر أن طاقتك قد استهلكت مؤقتاً. عندما تكون مكتئباً، تشعر أنك مستنزف بصورة دائمة.

تذكر أن الاكتئاب أمر يمكن معالجته، إذا غرق مزاجك في مشاعر سوداوية أعمق من تلك السوداوية العابرة، ابحث عن المساعدة. هنالك أسباب عديدة للاكتئاب، كعدم التوازن الهرموني في الجسم، الاستعداد الوراثي، أو فقدان المرء لوظيفته. تستطيع الأدوية المضادة للاكتئاب أن تحدث فرقاً كبيراً، كما أن الحصول على استشارة أخصائي تخفف الألم، أما العلاج النفسي المعرفي فيمكنه أن يخلّصك من الميول التشاؤمية ومن انتقادك الدائم لذاتك.

ربما أنت غاضب من دون أن تدرك ذلك. غالباً ما يبدو الاكتئاب وكأن شيئاً حدث معك، لكنه في الواقع أمر سببته أنت لنفسك. ربما يكون ناتجاً عن مشاعر غضب تم تحويلها إلى الداخل. الدخول في حالة اكتئاب هو الطريقة التي يتبعها الفكر عندما يكبت الألم ويغلفه بمشاعر الخدر. إنه يسد الطريق ليس فقط على المشاعر السيئة بل على كل المشاعر الأخرى أيضاً. إنه رفض للتغيير وتعلق بالتوقعات السابقة.

«الخطوة الأولى للخروج من الاكتئاب هي إيجاد الأمل، أي سبب يدفعك إلى السير قدماً».

لا تستطيع النباتات أن تزهر على الدوام، كما لا يستطيع البشر الحفاظ على مستوى الطاقة لديهم عالياً طيلة الوقت... لا بد أن ينطفئوا أحياناً، كما أننا لا نستطيع البقاء متعبين ومنخفضي المعنويات بشكل دائم، وإلا فإننا لن نستطيع الاستمرار في البقاء، وكذلك الجنس البشري بأكمله. هكذا تسير الأمور، ابحث عن التوازن من خلال اتخاذ مسار معتدل في الحياة، مسترشداً برادار مزاجك.

عندما تكون مكتئباً فإن لمسة بسيطة قد تبعث فيك الكثير من الارتياح. الجأ إلى شخص يربت على ظهرك، ارتد أفضل سترة أو قميص لديك، أو خذ حماماً مستخدماً صابون الاستحمام المفضل لديك والذي يمنحك شعوراً جيداً. تواصل مع الكائنات الحية. إن لم يكن لديك حيوان منزلي، اذهب إلى أقرب متجر لبيع الحيوانات الأليفة وقم بمداعبة أرنب هناك. أو قم بزيارة جار لك يملك قطة.

«حاول أن تنخرط بارتياح في العالم من جديد. قم بمهمات سهلة. تذكر الأشياء التي لطالما بعثت السرور إلى نفسك. قم على الأقل بتمرين صغير كل يوم».

89. هل تعاني من الضغط النفسي؟

أنت تشعر بالإجهاد

الضغط النفسي ما هو إلا الخوف من عدم قدرتك على التعامل مع المشكلة التي تواجهها. عندما تسير الحياة بشكل جيد، وتجد أنك قادر على التكيف مع كل ما يصادفك في الحياة، فكر بما يجعلك عملياً وفعالاً. ذكر نفسك بتلك القوة والطاقة في الأيام السيئة.

تخيل قطة سمعت للتو ضجيجاً غريباً، أو التقطت إشارة تنبئها باحتمال وجود طريدة: سوف تتخذ مباشرة وضعية التحرك والتربص بهدف المراقبة، فتتصلب عضلاتها، وتتنبه كل حواسها إلى الدرجة القصوى. يصيب التوتر البشر بشكل مشابه، لكن البقاء على هذه الحالة لفترة طويلة ليس أمراً جيداً. تعرف أنك واقع في حالة من الضغط النفسي الخطير عندما تظهر عليك بعض الأعراض السلوكية (كاضطرابات النوم)، التشوش الفكري (صعوبة التركيز، ميل إلى تشتت الأفكار بسهولة) أو الإصابة باعتلال صحي (فقدان الشهية، صداع دائم). يحاول جسمك أن يلفت انتباهك إلى المشكلة.

اختصر المؤثرات الخارجية قدر الإمكان. إن تعرُّض سمعك وبصرك للكثير من المعلومات يجعل من الصعب عليك التعامل حتى مع المشاكل العادية.

> حاول أن تستبعد النشاطات التي تتطلب مجهوداً عالياً، والتي تملك القليل من القدرة على السيطرة عليها.

قد يصبح المرء مدمناً على الضغط النفسي كما يدمن على الكحول والنيكوتين: الاندفاع السريع للأدرينالين في الجسم؛ الشعور بالإثارة، الإحساس بالنشوة. إذا كانت الالتزامات دائماً بمثابة كوابيس في الدقيقة الأخيرة، فكر بطرق أخرى للتعامل مع هذه البلبلة. الفرق ما بين الضغط النفسي والتحفيز هو القدرة على الاختيار.

لكي تستعيد السيطرة على الموقف، حدد نوع الضغوطات التي تزعجك: استبعد مشاعر الرعب الغامضة غير الواضحة عن طريق معرفة إن كان ما تشعر به من ضغط ناتج عن مخاوف تشل قدرتك على التفكير، أم عن تصارع ما بين الأولويات أم عن الزيادة الكبيرة في المهمات المطلوبة منك. هل تشعر بالضغط النفسي لأن المهلة الأخيرة لمشاريعك تضغط عليك؟ هل أنت قلق بشأن المال؟ اكتب عما يزعجك بالتحديد، لاحظ ما هي الخيارات المتاحة لك، وضع خطة للتحرك.

> **هناك طريقتان فقط للتعامل مع الضغط النفسي:** استبعاد السبب (إبعاد العوامل المغيظة المتكررة، استخدام مدبرة منزل، الحصول على مهلة إضافية لتسليم المشروع، تبسيط الروتين اليومي، تفويض بعض المهمات) أو مساعدة الفكر على الاستمرار في الإنتاج (تعلّم كيف تقول لا عندما يُطلب

منك القيام بمهمات إضافية من دون أن تشعر بالذنب، قم بممارسة التأمل أو اليوغا، تناول مشروباً منعشاً، خذ عطلة أسبوع طويلة من دون القيام بأي شيء).

حضّر نفسك للتعامل مع المراحل المليئة بالضغط النفسي مسبقاً قدر الإمكان عن طريق تنظيم حياتك: ليكن لديك فائض من الأشياء التي لا تستغني عنها، اترك لنفسك مهلة فلا تحشر نفسك في الوقت والمواعيد، أبعد عنك الضوضاء، احتفظ بمخزون من الوجبات الصحية في الثلاجة.

في حالات الضغط النفسي التي لا تدعك على الإطلاق، عليك أن تكون مسيطراً على ردات فعلك بشأنها، إنها الطريقة الوحيدة التي تسمح لك بالاستمرار.